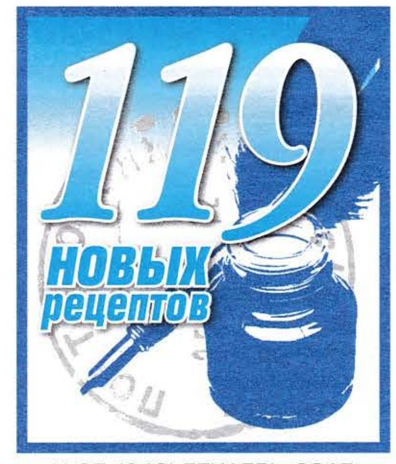
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№25 (343) ДЕКАБРЬ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Давайте жить интересно!

Пришла красавица-зима, а вместе с ней – новая пора в моей жизни. Вышла на пенсию! Честно говоря, очень рада. Но больше всех радуются мои внуки. Ведь их мечты сбываются. Буду водить внучку на хореографию. Ей давно хотелось, но у нас, взрослых, совсем не было сил и времени. Еще записалась вместе с ребятишками в семейный бассейн. Хочу, чтобы они росли здоровыми и закалялись круглый год. Самой же это жизненно необходимо. Больше у моего остеохондроза не останется ни единого шанса. И на дачу можно ездить не только летом. Сейчас там сказочно красиво: чистый снежок укрыл деревья, искрится на солнце. В выходные отлично отдохнули и еще поедем на все каникулы. Я уж не говорю о личных планах. Теперь столько всего можно успеть! Всегда любила шить, да времени не хватало. А сколько книг хотела прочитать, фильмов посмотреть! Трудно понять молодых пенсионеров, которые жалуются на скуку, опускают руки. В 55-60 лет жизнь только начинается. Разве это возраст? Часто вспоминаю свою маму, которая и в 80 была для нас примером во всем. Немало таких людей пишут и в нашу газету. Очень люблю читать их жизненные истории. Так что нам есть на кого равняться. Давайте жить интересно, чтобы долго оставаться здоровыми и молодыми!

Синицына В.Н., г. Москва

ЦИТАТА

Жизнь для каждого из нас начинается в тот момент, когда мы на это решимся. Не важно, в 40, 50 или 70 лет!

Карташов Николай Алексеевич, г. Владимир

ТЕМЫ ДНЯ

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

4 607038 590259 15051



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Зима заметает снегом деревья, целебные травы – наши с вами лекарства. Но в очередном выпуске «Лечебных писем» вы найдете много отличных рецептов. Прочитав его, вы убедитесь: поддерживать здоровье можно и нужно круглый год. А доступные натуральные средства всегда найдутся.

Кроме того, здесь немало увлекательных историй, особенно в рубрике «Хороший пример». Они сразу же улучшают настроение, а значит, и самочувствие. Присылайте и вы такие письма! Тем более что скоро новогодние праздники, длинные выходные. Можно будет сесть под наряженной елочкой и с удовольствием почитать любимую газету.

О чем именно писать? Да обо всем, что помогает вам оставаться здоровыми! Может быть, вы летаете во сне, как Татьяна Александровна Котко из города Приморска Ленинградской области? Или часто вспоминаете с улыбкой свою первую любовь, как Григорий Андреевич Комков из Томска? Он уверен в том, что такие истории нужны не меньше, чем рецепты лечения. Ведь они помогают отвлечься от боли, от мрачных мыслей, дарят надежду на лучшее, и человек быстрее выздоравливает. «Считаю, что для этого надо иногда печатать и короткие рассказы, и стихи», – пишет Григорий Андреевич.

Полностью поддерживаем наших активных читателей. В очередном выпуске газеты есть и стихи. Кстати, вы можете их найти почти в каждом осеннем номере. Похоже, минувшая осень многим подарила творческое вдохновение. И вот она уже махнула нам на прощание последним кленовым листом. Но все самое интересное только начинается.

Большинство наших читателей считает, что зима закаляет, учит справляться с любыми трудностями, дарит необыкновенную красоту и заряд бодрости. Пусть она принесет здоровье каждому из вас!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **28 ДЕКАБРЯ**

Уважаемые читатели и редакция «Лечебных писем»! Пишет вам Алена из г. Богдановича. Мое письмо «Устала от боли» по поводу онкологического заболевания напечатали в октябрьском номере 20 нашей газеты.

Теперь просто хочу поблагодарить за отклики следующих читателей: Букарева Юрия Викторовича из Санкт-Петербурга, Кузнецову Н.В. из Москвы, Пяткова Дмитрия из Верхней Пышмы Свердловской области, Леконцеву Ю.А. из Перми, Шишкина А.Н. из Чебоксар, Суверкова О.М. из Сургута Тюменской области.

Мы с родными перечитали ваши рецепты от моей болезни и кое-что уже выбрали для себя. Большое спасибо всем!

Адрес: Алене, 623530, Свердловская обл., г. Богданович, ул. Партизанская, д. 22, кв. 24

Больше 10 лет читаю эту газету и храню почти все номера. Летом было как-то недосуг их разобрать. Зато сейчас долгими вечерами начинаю наводить порядок и перелистываю старые выпуски «Лечебных писем».

Некоторые страницы по краям поистрепались, пожелтели. Но все равно, какая красивая, аккуратная теперь наша газета! А ведь раньше и скрепок-то в середине не было. Сколько же событий произошло в жизни за эти 10 лет! «Лечебные письма» стали моим другом и советчиком. Сюда я писала о своих радостях и потерях. Здесь получала искреннюю поддержку от совсем незнакомых людей. И многие из них стали моими друзьями. Мы до сих пор пишем друг другу письма, нередко созваниваемся.

В «Лечебных письмах» я нашла для себя много полезных рецептов. И теперь примерно знаю, как лечить народными средствами ту или иную болезнь. Это придает уверенность в том, что сумею справиться со своими недугами.

А как же иначе? Ведь столько людей искренне хотят мне помочь. И редакция, и читатели, которые присылают свои рецепты. Разве можно опускать руки, если люди стараются для тебя? Вот этот дух поддержки, взаимовыручки, доброты и сердечности мне особенно нравится в «Лечебных письмах». И он остается с нами все годы.

Пусть некоторые рецепты иногда повторяются. Даже хорошо – крепче запоминаются. К тому же новое – хорошо забытое старое. Значит, средства действенные. Значит, помогают, раз люди пишут о них. Например, рецепты укрепления организма при помощи смеси разных сухофруктов, орехов, лимонов, клюквы и меда. Есть разные варианты. А результат – повышение иммунитета, укрепление сердца, сосудов и всего организма. Рецепты с чесноком, луком, медом и лимонами тоже хороши. Кто давно читает газету, тот знает их и применяет.

Вот на какие мысли меня навело просматривание старых номеров «Лечебных писем». Несколько подшивок я подарила знакомым, и они тоже с удовольствием читают нашу газету. Крепкого здоровья всем читателям и редакции, терпения и творческих успехов! Вы делаете очень нужное, полезное дело.

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

Здравствуй, дорогая, любимая газета «Лечебные письма»! Моей двоюродной сестре 3 года назад поставили диагноз рак желудка. Врачи сказали, что операцию она не выдержит, и лечения не назначили. Мы были в шоке. Что делать?

В больнице одна женщина посоветовала попробовать народные средства. Спасибо ей большое! Сначала сомневались, будет ли толк, но пробовали понемногу. И сейчас сестра чувствует себя лучше.

Нашлись природные лекарства и для мамы. У нее нормализовалось давление, и щитовидка тоже не беспокоит.

Кто знает, может, это мое письмо поможет и другим больным. Ведь жизнь очень дорога. Поэтому не опускайте руки – и помощь придет. Мы из Татарстана, а та женщина, которая дала нам совет в больнице, жила совсем далеко, в Оренбургской области.

Дай Бог здоровья всем вам и вашим близким!

Нагима, Татарстан, г. Арск



ЗАЧЕМ ПРИХОДИЛА БОЛЕЗНЬ?

Узнав о своем диагнозе, сначала сильно расстроилась. Ведь хроническое заболевание почек – это навсегда! Теперь всю жизнь придется лечиться, ограничивать себя во многом... Потом появилась досада: ну почему такое случилось именно со мной? Вопрос непростой.

Врач сказал, что на моем месте мог оказаться кто угодно. Ведь и питаемся мы сейчас неправильно, и воду пьем плохую. Экология оставляет желать лучшего, люди ослаблены, даже если у них нет вредных привычек. Я вот никогда не курила, немного алкоголя позволяла себе только по самым большим праздникам... Просто не повезло? Обидно. Сейчас склоняюсь к мысли, что причины болезни – еще и в душевном состоянии. А на душе тогда было совсем не спокойно: внук болел, у дочки семейная жизнь не ладилась. И ведь все возвращалось на круги своя! Когда-то и у меня с мужем была точно такая ситуация. Может, вы замечали, как иногда некая программа неблагополучия передается из рода в род. В народе ее даже называют родовым проклятием. Я-то знала, как тяжело одной растить ребенка. Просто не укладывалось в голове: неужели судьба будет так жестока и к моей дочери? Очень боялась за своих родных, самых любимых. А у самой здоровье только ухудшалось и страх усиливался.

В то время как раз познакомилась с «Лечебными письмами». Сколько разных характеров, нелегких судеб! А люди-то держатся, еще и шутят, и помогают друг другу в лечении. Такая психологическая поддержка порой просто необходима больным. Вот и я, прочитав несколько номеров, заметила, что начинаю успокаиваться. Ведь от постоянного страха, хронического стресса никому не становится легче. Как-то мне удалось изменить отношение к ситуации. Очень помогли и письма читателей, и советы специалистов из нашей газеты, и мудрые люди вдруг возникли на жизненном горизонте. В итоге появились силы, чтобы поддержать дочь. Сейчас у нее уже новая семья, она мне родила внученьку, и все счастливы. А чем я смогла бы ей помочь, когда у самой на душе кошки скребли да еще начались такие проблемы со здоровьем?

Обострений у меня не было очень давно. Подобрала и лекарства, и народные средства из нашей газеты. Все под контролем. И вообще, с тех пор произошло немало хороших перемен.

Так зачем же приходила болезнь? Считаю, что некоторые ограничения нам даже на пользу. Например, ничего плохого нет в лечебной диете, внимательном отношении к своему здоровью. Это, кстати, и на женской внешности отражается положительно. И не для того ли явилась болезнь, чтобы сделать меня сильнее, отучить бояться и больше доверять жизни? Так вот, теперь, глядя на дочь и внучку, я точно знаю: они всегда будут счастливы. Потому что благодаря болезни изменилась я. Злополучная программа больше не действует. Иногда болезнь помогает нам посмотреть со стороны на себя, свою жизнь и многое переоценить. Мы становимся мудрее, сильнее и находим выход из любой ситуации.

Землякова Т.И., г. Омск

КУРОРТНЫЙ СЕЗОН

Лет 10 назад мой отпуск выпал на первую половину декабря. Хотелось, конечно, отдохнуть нормально летом. Но я пожалел своих сотрудниц: у одних дети, у других внуки, потом у кого-то родственник заболел. Так и «вылетел» из очереди по доброте своей.

В декабре холодно, темнеет рано, на Канары какие-нибудь денег нет... Что же делать-то в отпуске? Не пропадать же ему! Решил покататься на лыжах, вспомнить молодость. Знакомые дали адрес недорогого пансионата в глухом лесу. Сел в поезд и поехал.

Там обрадовались мне, ведь посетителей в такое время почти нет. Тут тебе и жилье с банькой, и питание, и прокат лыж – пожалуйста, все входит в стоимость путевки. Честно говоря, удивился. Потом пригляделся и понял, почему так недорого. Далековато от города, развлечений никаких. Да и ремонта у них давно не было – дверные ручки отваливались. Как назло в первый же день простыл: насморк, озноб. Захотел чаю себе вскипятить, но вода из крана текла ржавая. Спросил у работников пансионата, где они ее берут. Оказалось, из родника. И послали меня к сторожу Степанычу, чтобы он показал, где тот родник. Вода в нем оказалась просто хрустальная, даже какая-то сладкая.

Аптеки в тех местах не было, а я с собой никаких лекарств не взял. Снова выручил Степаныч – заварил мне на ночь сушеную дикую малину. Посоветовал в бане хорошенько пропариться с хвойным веником. Я так и сделал. Еще он дал совет больше двигаться на свежем воздухе: мол, продышишься в лесу – простуда быстрее пройдет. Это правда, хвойный воздух – сильное лекарство!

В заснеженном лесу солнце было с самого утра, красота неописуемая. Лыжи отлично скользили по чистому снегу, сами несли меня с горки на горку. Так что до наступления темноты я успевал несколько раз основательно пропотеть и сменить одежду, продышаться и откашляться. Много пил чистейшей воды. Вечером – опять же баня, поливитаминный и противовоспалительный чай с хвоей и брусничником, зеленеющим под снегом. Через пару дней от простуды не осталось и следа.

Я задумался: вот Степаныч живет в дремучем лесу круглый год, и никакая аптека ему не нужна. Если что заболит – лекарства повсюду, стоит только руку протянуть. Пьет родниковую воду, дышит хвойным воздухом. Говорит, есть и дети, и внуки, которых он пристраивает летом в тот пансионат на отдых. Летом-то желающих много, и путевки недешевы. А вот самому в город даже не хочется, он лишь изредка там бывает. И не скучно ему! То что-нибудь чинит, то рыбу себе ловит... Человек живет, не отрываясь от природы, и вполне счастлив. Сколько же ему лет? Мне сказали, что за 80, а больше 60 никак не дашь.

В ту зиму я ни разу не заболел, и весенняя эпидемия гриппа прошла стороной. До сих пор стараюсь часть отпуска брать зимой, как только выпадает достаточно снега. Заряд бодрости, здоровья такой, что с южным курортом не сравнить. Это вам не Канары какие-нибудь, а русская зима!

Коробов В.И., г. Петрозаводск



РЯБИНА – НЕ ТОЛЬКО ВИТАМИНЫ

После первых морозов я собрала со своей рябинки урожай ярко-красных ягод. После того как плоды померзнут, в них накапливается больше всего целебной силы. Из ягод я готовлю компот, варю варенье – это мои зимние источники витаминов.

Несколько пакетов с ягодами я замораживаю. Их я использую для наружного применения. Рябина хороша и полезна не только для внутреннего употребления. Компрессы из перемолотых ягод помогают при различных кожных заболеваниях – бородавках, сыпи, сухих мозолях и натоптышах на ногах. На лицо можно делать маски при сухой и угреватой коже.

Рябиновый компресс для кожи сделать очень просто: горсть ягод пропустить через мясорубку, добавить 1 ст. л. растительного масла или сметаны и 1 ст. л. лимонного сока. Размешать, намазать на кожу, сверху укрыть пленкой и держать полчаса. Если накладываете на стопы, замотайте рябиновую мазь пленкой как портянкой, поверх наденьте старые носки и так и ходите 1 час. Потом смойте теплой водой.

Рябина помогает избавиться даже от застарелых сухих мозолей и натоптышей. Главное, делать компрессы регулярно, 3-4 раза в неделю.

Авашина Г.М., Нижегородская обл., г. Бор

СРЕДСТВА ОТ СНЕЖНОЙ СЛЕПОТЫ

Когда вы собираетесь на лыжную прогулку или на рыбалку зимой в солнечный день, не забудьте надеть темные очки. Они нужны не только летом на пляже: отраженные от снега солнечные лучи еще опаснее, чем летнее солнышко, и могут вызвать ожог сетчатки, снежную слепоту, после которой зрение садится. Слава богу, это явление временное, но все равно глазам в таком случае лучше помочь.

- Лучшее лечение – это темнота. Как пришли домой, сразу зашторьте все окна, приглушите свет. На ночь наденьте на глаза темную повязку, чтобы они вообще в это время не получали никакого света.



- Прикладывайте на глаза компрессы с целебными настоями – чайной заваркой, цветками василька (1 ч. л. на 0,5 стакана воды), очанкой (те же пропорции).
- Если в глазах есть неприятное ощущение жжения, облегчить его помогут холодные примочки – смочите в ледяной воде чистый носовой платок и наложите на глаза.

Обычно на следующий день никаких неприятных ощущений уже не должно быть. Если же глаза продолжают болеть, а зрение снизилось, не откладывайте, идите к врачу, он пропишет капли. Тянуть с этим нельзя, потому что ожог сетчатки – дело серьезное.

Жубарев Д.С., г. Новодвинск

САМОЕ ПРОСТОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

До сих пор никто не изобрел лучших способов поддерживать и укреплять иммунитет, чем хорошее питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе и закаливание. Все другие средства еще неизвестно, помогут больше или навредят. Даже лекарственные травы вроде эхинацеи или женьшеня кому-то пойдут на пользу, а у кого-то вызовут обратную реакцию. Не говоря уже про таблетки, даже самые безобидные. Врачи пишут, что они либо вообще никакого результата не приносят, либо могут «разогреть» иммунитет так, что потом придется лечить аутоиммунные заболевания. Поэтому ешьте здоровую пищу, больше двигайтесь и закаляйте свое тело.

Способов закаливания существует много, но если тебе уже далеко за 60, и ты ни разу в жизни не то что в проруби не купался, но и даже под холодным душем не стоял, резко начинать нельзя. Надо приучать организм к контрастам температуры постепенно, иначе может не выдержать сердце. Вместо хорошего иммунитета вы получите серьезную простуду и приступ стенокардии.

В этом деле лучше не торопиться. Я советую начать закаляться так же, как сделала это я десять лет назад. Вышла на пенсию и решила укрепить свое здоровье. Моржевание или прогулки голыми ногами по снегу я отмела сразу – это очень сильные нагрузки для неподготовленного человека. Опасалась даже начинать обливания: у меня одна знакомая так решила укрепить свое здоровье, вылила на себя ведро ледяной воды, а потом попала в больницу с пневмонией. Я прочитала, что самый безопасный и эффективный для начинающих способ – воздушные ванны. Они не требуют особой подготовки, но несмотря на кажущуюся простоту, работают очень хорошо.

Вся процедура заключается в том, чтобы в комнате открыть форточку, впустив с улицы холодный воздух, и раздеться до нижнего белья, подставив кожу его потокам. Для начала можно даже и окна не распахивать – просто снять с себя одежду и ходить по квартире в таком виде, да еще и босиком. Именно ходить, двигаться, а не сидеть, иначе действительно замерзнете и простынете.

Сначала принимайте воздушные ванны по 10 минут, постепенно увеличивая время. Все шире открывайте окна, подходите к ним поближе. Когда настанет весна и потеплеет на улице, выбираясь на дачу, выходите на крылечко в легкой одежде и босиком.

Поверить в это трудно, но такое закаливание начинает работать быстро. Мы настолько привыкли себя утеплять и так стали бояться сквозняков, что для тела и такой контраст уже является пусть небольшой, но все же встряской. И организм начинает активнее гонять кровь, запускаются различные реакции, которые стимулируют иммунитет.

Попринимав воздушные ванны месяц-другой, можно уже постепенно переходить и у другим способам – контрастному душу, обливаниям. Сейчас я уже не боюсь и в снегу после баньки поваляться, и даже на Крещение без

последствий в прорубь ныряю. Еще 10 лет назад такого представить не могла – я простужалась просто от открытой форточки. Теперь могу в мороз выйти, не закутавшись, как капуста, и ничего, не болею. Кто знает, если бы тогда начала тоже с резких шагов, заболев бы разок, плюнула на все, решила бы не насиловать свой организм. А так медленно, но верно приучила себя к закаливанию. Чего и всем читателям «Лечебных писем» желаю!

Рюмина Н.Е., Курганская обл., г. Шадринск

ЗИМНИЕ ЛАВРОВЫЕ ЛЕКАРСТВА

У каждого на кухне найдется пакетик с лавровыми листьями. Это одна из самых доступных и популярных у нас пряностей, без которой трудно представить вкусный суп, холодец или тушеное мясо. Лавровые листики придают блюдам приятный аромат и вкус. К тому же они, если кто не знает, очень полезны для здоровья. Их можно использовать не только в кулинарии, но и для приготовления целебных средств для лечения многих болезней, которые одолевают нас в холодное время года. Для укрепления иммунитета и лечения простуды.

15 сухих лавровых листьев залейте 1,5 стакана кипятка и варите 5 минут. Перелейте отвар в термос вместе с листьями, дайте настояться 3-4 часа. Процедите и пейте отвар по 1 ст. л. 3-4 раза в день после еды. На голодный желудок его принимать нельзя, он раздражает слизистую. При язве отвар противопоказан.

При фарингите и ангине советуем следующий рецепт.

Листья измельчить практически в порошок руками. 2 ч. л. залить стаканом кипятка в термосе, дать настояться 2 часа, процедить. Полоскать им горло каждый час. Это средство очень хорошо облегчает боль и вымывает слизь вместе с бактериями.

При кашле, болях в суставах. Приготовьте целебную мазь, которую можно наносить и на колени, и на грудь при бронхите.

Смешайте 6 частей порошка из сухих лавровых листьев, 1 часть измельченных можжевеловых иголок и 12 частей сливочного масла. Нагрейте на водяной бане, чтобы масло полностью растопилось, после чего перелейте в стеклянную баночку. Готовое средство храните в холодильнике.

При зябкости ног или, наоборот, их потливости. В обоих случаях поможет ножная ванночка для ног – она укрепляет сосуды, прочищает поры, убирает неприятный запах.

20 листиков залейте 1 л горячей воды, поварите на плите 10 минут на слабом огне. Перелейте в таз с теплой водой и подержите ноги 10 минут, после чего обсушите их полотенцем. Жидкость можно использовать еще 1-2 раза, подогревая ее.

При насморке и гайморите. 5-6 листочков залейте крутым кипятком, чтобы он их только накрывал. Дайте немного остыть, после чего наложите их на область лба над переносицей и по листику с боков носа. Укройте тканью, шерстяным платком и подержите полчаса. Можно также делать лавровые ингаляции – они не такие сильные, как эвкалиптовые, но все равно помогают и снимают отек носа.

Громкова Т.П., г. Санкт-Петербург

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ГОРЧИЧНИКИ?

При простуде, кашле, бронхите, если нет температуры, очень хорошо помогают прогревания груди и спины с помощью горчичников. Это старое и проверенное временем средство. Но у меня, к сожалению, лет 20 назад обнаружилась аллергия на горчицу. Ни ноги погреть, ни горчичник приложить – кожа сразу начинает зудеть, отекает, а если запах попадет в нос, еще и чихать и кашлять начинаю. Поэтому я использую другие средства, которые по своему действию заменяют горчичники. Поделюсь их рецептами. Всякое может случиться – вы кашляете, а аптеки или магазина, где можно купить хотя бы горчичный порошок, рядом нет. В таком случае придут на помощь другие средства.

- Если есть редька или хрен, а ваша кожа переносит их нормально, можно использовать эти корнеплоды. Почистить, натереть на мелкой терке, добавить немного растительного масла, намазать эту массу на кусочек ткани и приложить к груди. Держать столько же, сколько и горчичник, после чего протереть кожу теплым мокрым полотенцем и смазать кремом.
- Отличное средство – мед с солью. Смешать 3 ст. л. меда и 1 ст. л. обычной поваренной соли, намазать на грудь, прикрыть компрессной бумагой и шерстяным платком. Мед обычно почти целиком впитывается, а соль потом можно стереть полотенцем.
- Можно сделать такое прогревание: отварить 2-3 картофелины, растолочь их, завернуть в пленку и тонкое полотенце и положить на грудь или под спину.
- Наконец, самый простой и доступный способ – нагреть на сковороде соль, пересыпать ее в небольшой мешок и приложить к груди.

Шумилова О.В., г. Березники



СКОЛЬКО КРАСИВЫХ МЕСТ!

Покупаю «Лечебные письма» уже много лет. Киоск рядом с домом, и я не прохожу мимо. Читаю сама, потом даю детям, дарю знакомым. Еще появился журнал «Пенсионер». Мы привыкли, как и раньше, много читать. Помните, как выписывали газеты, журналы? Они были такие же интересные и стоили тоже копейки.

Сейчас телевизор включишь – и ничего хорошего, один негатив гонят. А в нашей газете много полезных советов. Читаю ее и не замечаю времени. Люблю письма о природе. И так горько становится, когда люди вспоминают детство, проведенное в селах, которых уже нет! Вымирает деревня. Надо, наоборот, поднимать ее, осваивать Сибирь, Дальний Восток. Это под силу молодым. Но они едут со всех концов страны «покорять Москву». Разве у нас других мест нет?

Сама я выросла на Севере. Мы – закаленные дети войны. В трудные времена нас выручала тайга: грибы, ягоды, орехи. А люди, что живут там, – добрые и гостеприимные якуты. Прежде чем поговорить, гостя всегда сажают за стол, угощают чаем, лепешками. Какие же у них вкусные лепешки! И как они их только пекли?

В школе у нас были русские, якуты, прибалтийцы, украинцы – разные дети. А дружили и делились, чем могли. Жили мы в п. Жатай, что в 18 км от Якутска. Там я училась плавать в протоке, ходила на острова за кислицей и красной смородиной. И в п. Пеледуй на берегу реки Лены наш домик стоял. Красивые места. Описать их красоту – много времени надо.

По врачам ходить не люблю – «Лечебные письма» помогают. Спасибо добрым людям за то, что дают полезные советы и пишут о своей нелегкой жизни. Наша газета объединяет людей. Почитаешь – и как-то легко на душе становится.

Люблю путешествовать. В молодые годы часто ездила в Ялту, Феодосию, Сочи. А в сентябре 2013 года была в Анапе. Город уютный, набережные чистые, люди приветливые. Мне понравилось. Почему люди едут на моря за границу? Ведь и в своей стране много красивых мест. Например, Сибирь, Дальний Восток. Есть что посмотреть! Вот только цены на проезд снизили бы малоимущим, пенсионерам...

Мое хобби – плаванье по утрам с мая по 15 сентября. Живу-то я у реки Воронеж, которая рядом с домом. Потом иду в парк, а там – зарядка, ходьба.

Провожаю и встречаю правнука из школы. У меня трое правнуков, двое внуков, две дочери. Так что скучать не приходится.

Всем читателям и редакторам своей газеты желаю доброго здоровья!

Адрес: Толстых Людмиле Александровне, 398005, г. Липецк, пр. Мира, д. 4, кв. 8

НАДО ЖИТЬ

Всю жизнь проработала кондитером в одной организации под названием «Общепит». Работа была тяжелой, вот и накопила немало болячек к 65 годам.

Я трудоголик. Родители привили нам любовь к труду и честность. Нас было 6 детей, жили в деревне. А сейчас нет тех деревень, все порушили. Я живу одна. Так случилось, что за 3 года схоронила мужа, сына, внука. Этому горю нет конца. Очень тяжело, но не раскисаю.

Есть огород – от дома идти 10 минут, и там мне хорошо. Стараюсь не запускать участок, сажаю много цветов и все необходимое: ягоды, овощи, травки разные. Нынче было много яблок, так что наварила всякой всячины. Сделала яблочный уксус, сок, варенье, повидло. Заготовила и травы, сейчас вот пью чай из них. Еще пеку фруктовые кексы и варю тыквенную кашку, которая мне очень нравится. Наслаждаюсь ею вечерами, сидя перед телевизором.

Летом легче – целый день на огороде. А сейчас лезут в голову всякие мысли. Но я держусь, как могу. В декабре полгода, как нет моего золотого внука... Ему было всего 20 лет. Грамотный, успешный мальчик. Я выплакала все глаза, потому что это единственный внук. Поймет меня тот, кого коснулось такое горе. Была семья – и нет никого.

Но жизнь продолжается, надо жить во что бы то ни стало. Поделюсь с вами рецептом своих фруктовых кексов.

Понадобятся: сахар – 1/2 стакана; любое повидло или варенье – 1 кружка; яйцо – 2 шт; масло или маргарин – 1 пачка (180 г); манка – 1/2 стакана; щепотка соли; сода – 1 ч. л. и яблочный уксус, чтобы ее погасить; мука – столько, сколько потребуется для не слишком густого теста. Я выпускаю его в формочки, смазанные растительным маслом, из кондитерского мешочка с наконечником. Получается 15-16 кексов. Выпекаю в не очень горячей духовке. По желанию можно добавить ванилин, изюм, но кексы и так получаются ароматными.

Если кто захочет мне написать, буду очень рада. Пишите, спрашивайте, если что нужно. Я умею делать многое.

Дай вам Бог здоровья и хорошего настроения!

Алевтина, Башкортостан, г. Бирск, тел.: 8-34784-3-36-89 (дом.), 8-962-528-06-17 (сот.)

ПОЛЕТЫ ПОД МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Мне уже 68 лет, но довольно часто во сне вижу себя молодой, стройной, легкой. При этом всегда летаю, широко раскинув руки, как крылья. И всегда звучит чудесная музыка – медленный вальс.

Я парю над землей и пою песню. Какую? Утром не могу вспомнить, откуда слова и мелодия. Встаю и удивляюсь своему чудесному состоянию легкого полета.

Вот так недавно летела во сне под музыку, пела и вдруг… упала. Почувствовала, что подняться и вновь полететь невозможно, очень тяжело. И я барахталась, лежа на земле. Потом захотела, как часто бывало, влететь в окно. Еле туда пролезла, хотя раньше свободно порхала из окна в окно. Вдруг раздался чей-то суровый голос: «Толстой стала, вот тебе и тяжело. Худеть надо!»

Сразу проснувшись, стала вспоминать сон и задумалась. Кто это меня предупредил о том, что я потяжелела, растолстела? Представьте, мне вдруг



стало так стыдно: уже сверху предупреждают! Позор!

Давно уже не работаю. Живу без забот, потрясений, ни о чем не горюя. Ем то, что хочу, и сплю сколько влезет. Короче, барыней себя чувствую. И вот результат: стала толстеть! Даже предупреждают с Небес... Подумав, решила сбросить лишние килограммы.

Решила есть одни овощи и фрукты, много двигаться. А лень, свою единственную подругу, гнать, гнать, гнать, как бы ни было тяжело. Барыней себя не считать и не называть. Хочу снова, как прежде, летать и петь неизвестную песню.

Начинаю избавляться от лишнего веса. Обещаю вам, что буду снова хотя бы во сне летать под мой медленный вальс.

Адрес: Котко (Миренковой) Татьяне Александровне, 188910, Ленинградская обл., Выборгский р-н, г. Приморск, ул. Лебедева, д. 20, кв. 88. Тел. 8-950-036-56-81

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Некоторые читатели считают, что в нашей газете должны быть письма только о болячках и их лечении. Считаю подобное мнение ошибочным.

Мы, постоянные читатели «Лечебных писем» – одна большая семья. Ведь в письмах, помимо рецептов, столько человеческой доброты, сочувствия! И добрых советов по лечению не только тела, но и души. Люди стараются как-то отвлечь страждущих от боли. Считаю, что для этого надо иногда печатать и короткие рассказы, и стихи. Иногда уважаемые редакторы так и делают. Убежден в том, что они правильно поступают! Ведь наша газета становится богаче содержанием. Она по-доброму помогает людям, особенно нам, пожилым, пережить свои болячки и старческое одиночество.

Вот и я решил предложить вам свой маленький рассказ о том, как мальчонкой 71 год назад я серьезно влюбился в свою одноклассницу. И что же из этого вышло?

А случилось тогда вот что. В третьем классе я влюбился в девочку, у которой были очень красивые глаза. Длинные, пушистые и черные ресницы делали их какими-то бархатными. Смотрела Гутя (так ее звали) обычно ласково, то с легким прищуром, то вдруг открыто и весело. И черные брови, как два узких крылышка, то опускались, то взлетали, слегка изогнувшись. Носик у нее был чуть вздернутый, ротик маленький, губки пухленькие. Вдобавок ко всему еще и румянец на щеках с ямочками.

Словом, все в ней было сказочно прекрасно. Увлекся я ею так, что она мне даже снилась. А однажды ночью померещилось, будто красавица входит в мою комнату, и я зову ее: «Гутя, Гутя, иди ко мне…»

Бывало, кончится урок, все ребята бегут из класса, а я сяду в уголок и любуюсь своей Гутей. Конечно же, такая влюбленность не осталась незамеченной для одноклассников. Вокруг предмета моего обожания всегда крутилась стайка подружек. А девочки сразу замечают подобное.

Одна из них, внимательно посмотрев на меня, дернула Гутю за рукав: «Смотри, как Гришка на тебя смотрит! Ой, влюбился, влюбился!»

Гутя, ничуть не смутившись, улыбнулась. Вдруг она протянула ко мне руки и, жеманничая, заговорила: «Ах ты мой миленький, сладенький мой!»

От неожиданности я растерялся и только молча таращился на всех. Стало вдруг нестерпимо стыдно. Лицо горело, и я готов был сквозь землю провалиться. Наконец, опомнившись, опрометью бросился из класса. А Гутя, притворно удивившись, защебетала вслед: «Ну куда же ты, миленький? На кого ж ты меня, бедную, бросаешь?» Но ей и этого показалось мало. Вместе с подружкой они побежали за мной.

Выскочив на крыльцо, я спрятался за дверью. Конечно же, меня там быстро нашли и принялись вытаскивать на всеобщее обозрение. Пришлось яростно отбиваться.

Спас меня звонок, вынудивший прекрасную Гутю и ее подружку бежать в класс. Немного потоптавшись на крыльце, я, злой на себя, на Гутю и весь мир, тоже побрел на урок. Когда наконец прозвенел последний звонок, быстро собрался и первым ушел из школы. Однако мучительницы догнали меня уже на полпути к дому и поочередно принялись толкать в спину. Я падал, поднимался и снова летел носом в снег от очередного толчка. Даже не мог себя защитить. Девочки весело смеялись. Лишь когда я, окончательно разозлившись, снял с ноги валенок и отчаянно бросился на своих мучительниц, они с визгом убежали.

Дома твердо решил больше не смотреть на девчонок никогда в жизни. И после того случая уже не испытывал к Гуте нежных чувств. Да, она оставалась самой красивой девочкой в классе и все последующие годы нашей совместной учебы. Но я к ней был абсолютно равнодушен.

Дети порой очень злы, безжалостны. Но они не понимают этого. Вот и прекрасная Гутя по глупости, играючи растоптала мальчишечью любовь, даже не осознавая своей жестокости. Просто повела своей худенькой, слабой ручкой – и каленым железом выжгла нежные чувства из сердца. Эх, погибла моя первая любовь, едва зародившись... Гутя Литникова, отзовись!

Вот прочитает эту историю ровесник или сверстница, вспомнит примерно такой же эпизод из собственной жизни, посмеется и забудет хотя бы на какое-то время про свои болячки, про старческое одиночество. От всего сердца желаю читателям «Лечебных писем» крепкого сибирского здоровья и хорошего настроения!

А знаете, когда при встрече знакомые меня спрашивают: «Ну как живешь, Андреич?» – я им отвечаю: «В сплошной радости!» Они удивляются: мол, как так? Ну, а как же! День прожил – радуюсь, новый день встретил – радуюсь. Улыбаются. И это очень хорошо, когда тебе улыбаются.

Адрес: Комкову Григорию Андреевичу, 634057, г. Томск, ул. Карла Ильмера, д. 7/1, кв. 87

Цитата

Не ужинать – святой тому закон, кому всего дороже легкий сон.

А.С. Пушкин



ЛЕЧИМСЯ ОТ ГИПЕРТОНИИ

От этого заболевания с возрастом начинают страдать многие. Долгие годы, с 50 до 60 лет и у меня повышалось артериальное давление. У знакомых тоже.

Иногда показатели доходили до 200 на 120, 220 на 100. Врач выписывал лекарства, я их принимала. Давление слегка понижалось, а затем все начиналось сначала. Но потом высокое давление стало для меня редкостью. Больше 150 на 80 оно уже не поднимается.

Как-то стала перебирать свои архивы и нашла тетрадь, которая была озаглавлена «Лечение медом». В той тетради и оказались рецепты от высокого давления. Теперь при необходимости ими пользуются все родные, близкие. Уважаемые читатели «Лечебных писем», страдающие от гипертонии! Вы тоже можете проверить эти рецепты на себе.

- Взять 100 г лимонов, 50 г майского меда, 5 зубчиков чеснока. Лимоны и чеснок очистить и пропустить через мясорубку. Выложить в эмалированную посуду, добавить мед, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 7 дней. Готовое средство принимать 1 раз в день по 1 ст. л.
- Смешать 400 мл сока красной свеклы, 200 г меда, 100 мл сухого красного вина. Хранить в прохладном месте в плотно укупоренной стеклянной емкости. Принимать по 200 мл также 1 раз в день.
- Приготовить по 200 мл сока моркови и хрена, 50 мл лимонного сока и 250 г меда. Все смешать в эмалированной посуде и переложить в стеклянную банку. Укупорить и хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л. за 1 час до еды. Курс лечения – от 1,5 до 2 месяцев.
- Перемешать 50 мл свекольного кваса, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. меда. Выпить за день, разделив на 2 части.
- Вам понадобятся 500 г репчатого лука, 300 мл водки, 200 г меда, 200 мл сока трехлетнего алоэ, выдержанного в темном прохладном месте 10 дней, и 25 штук грецких орехов. Лук очистить, измельчить в мясорубке. Через марлю отжать сок. Грецкие орехи очистить, собрать хорошие ядра и как следует истолочь. В луковый сок добавить сок алоэ, мед, орехи. Тщательно перемешать и настаивать 10 дней. Полученное средство принимать по 1 ч. л. 3 раза в день после еды.

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Республика Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, д. 22

РАСТИРКИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Предлагаю вам народные рецепты мазей, растирок для лечения остеохондроза.

При этом заболевании как часть комплексного лечения врачи назначают массаж. Эффект от него можно усилить, если использовать для втираний такие средства.

- **Настой полыни обыкновенной:** 1 ст. л. на 1,5 стакана кипятка. Залить в термосе на 2-3 часа, затем процедить.
- **Настойка цветков сирени:** 1 стакан сырья настоять в 0,5 л водки несколько дней.
- **Настойка чеснока:** 200 г измельчить и залить 0,5 л водки. Выдержать в темном месте 8 дней, периодически взбалтывая.
- **Мазь из шишек хмеля:** 1 ст. л. порошка из них растереть с 1 ст. л. сливочного масла.
- **Мазь из лавровых листьев и можжевеловых игл:** смешать по 1 ст. л. и растереть с 2 ст. л. сливочного масла.
- **Мазь из разных трав.** Смешать по 1 ч. л. измельченных цветков календулы, травы мяты и чистотела, шишек хмеля. Растереть с 1 ст. л. сливочного масла.

Сливочное масло в домашних мазях используется как основа. Любая аптечная мазь тоже на жирной основе, благодаря которой лучше всасываются ее компоненты. Нанесите мазь и обязательно втирайте ее в больное место несколько минут. Затем лучше укрыться полотенцем или одеялом и отдохнуть минут 15, после чего смыть мазь.

Перед применением обязательно проконсультируйтесь с врачом. Будьте здоровы!

Адрес: Козымаевой Н.С., 654018, г. Новокузнецк, а/я 7507

МАССАЖ ПЛЮС СВЕКЛА

Почти каждый раз, когда показывают рекламу по телевизору, рекомендуют слабительные средства. Говорят, они помогают от запоров. Я уже в солидном возрасте и за всю жизнь такими лекарствами ни разу не пользовалась. Во время полуторачасовой зарядки обязательно бужу кишечник. Чтобы он работал хорошо, его просто надо разбудить, активизировать. Для этого делаю массаж живота:

- поглаживаю живот, захватывая и область печени;
- затем – пощипывания обеими руками в области кишечника;
- круговые движения по часовой стрелке вокруг пупка правой рукой. По 12 раз – малый круг, средний и большой;
- кладу руку на живот и дышу. Ладонь должна подняться и опуститься по 20 раз.

Эффект получается замечательный! Еще перистальтику кишечника заметно улучшает салат из овощей. Часто делаю его из свеклы. Тру ее на крупной терке, заливаю горячей водой на 2/3 и кипячу 1-2 минуты. Настаиваю 10-15 минут. Отвар выпиваю, а в салат добавляю подсолнечное масло и чеснок.

Адрес: Лобановой Евгении Анатольевне, 187413, Ленинградская обл., Волховский р-н, п/о Кисельня, д/в

КАК Я ДЕРЖУ В УЗДЕ ДИАБЕТ

Даже не задумываюсь о том, что моя болезнь неизлечима. Ведь диабет можно укротить. Например, с помощью гимнастики профессора С.М. Бубновского. Количество приседаний, отжиманий увеличивайте очень постепенно, а не делайте сразу по 100 раз.

- Приседания со звуком «ха-а» – 100 раз.
- Отжимания от ступеньки – 100 раз.
- «Рисование» кругов пальцами ноги и пяткой (как сумеете) – по 10 раз.
- Сидя на стуле, поднять ноги, сжимать и разжимать пальцы – по 10 раз.

ЗНАЕТЕ, КАК БЫСТРО И ПРОСТО ВЫЗДОРОВЕТЬ? ЖДЕМ ВАШИХ РЕЦЕПТОВ!



- Сидя на диване, поднимать колени к животу 20 раз.

Еще я пью настой из семян льна, чай с корицей и цикорием. Они понижают сахар. Через день завариваю чай каркаде и другие травы. Их надо чередовать, тогда будет толк.

У меня 3 раза были язвы на ногах, и я их вылечила. Испробовала многое, а помогли мне соль, мед, почки березы и черного тополя. Делала настойку, намачивала в ней марлю или бинт и прикладывала к язве на ноге. Сейчас здорова, и никаких лекарств. Придерживаюсь диеты, сладкого не ем (кроме меда) и прекрасно себя чувствую.

Хожу в церковь, помогаю исцелиться наркоманам и пьяницам. Вяжу цветы из ниток, пишу стихи. Радую так и людей, и себя. Посылаю вам стихотворение.

Какая чудесная улица,
Чудесный какой вечерок!
И сыплется, сыплется, сыплется
Рождественский Божий снежок.
Как будто сказка чудесная
Здесь совершается вдруг,
Как будто сила небесная
Нас осеняет, мой друг.
Какая чудесная улица,
Чудесный какой вечерок!
И сыплется, сыплется, сыплется
Рождественский Божий снежок.
И хочется делать добро,
И хочется стать мудрей,
И хочется видеть всегда
Счастливые лица людей.

Адрес: Романовой Нине Алексеевне, 628402, Тюменская обл., г. Сургут, ул. Мелик-Карамова, д. 70, кв. 25

ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Посылаю вам свои любимые рецепты.

1. Настой травы астрагала пушистоцветкового принимают внутрь при гипертонической болезни, венозном полнокровии внутренних органов и многих сердечных заболеваниях. На 1-2 ст. л. травы – 1 стакан кипятка. Настаивать 1-2 часа. Процедить и пить по 2-3 ст. л. настоя, можно с медом (по вкусу) 3-5 раз в день до еды.

2. Листья, кора от корней и сами корни барбариса обыкновенного помогают снизить артериальное давление крови, регулируют сердечный ритм:

- настой листьев. Залить 2-3 ч. л. сырья 0,5 л кипятка. Настоять 1 час, процедить и пить по 1/2 стакана теплого настоя 3-5 раз в день, лучше с медом (по вкусу) и до еды;
- отвар коры или корней. На 2 ч. л. измельченного сырья – 2 стакана воды. Прокипятить 5 минут, настоять 1 час и принимать так же, как настой листьев.

Адрес: Романову Тимофею Григорьевичу, 354057, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Параллельная, д. 36, кв. 9

ПРОТИВ НАСМОРКА И ТУГОУХОСТИ

С наступлением осени у многих появляется насморк. Некоторые прикладывают к пяткам горчичники. Держат их, надев носки, сколько хватит терпения. Но горчичники сильно жгут. Лучше смазывать в носу соком алоэ или каланхоэ. Если сделать так несколько раз, насморк проходит.

Теперь – об улучшении слуха. Однажды ко мне пришла пожилая женщина и пожаловалась на то, что стала плохо слышать. Я дала ей свой рецепт.

Поискать в аптеках ягоды можжевельника (бывают в продаже). Надо сделать с ними настойку. Насыпать ягоды в полулитровую банку и залить доверху водкой (40 градусов). Убрать на 2 недели в темное место. Потом слить настойку, отжав сырье, и перелить лекарство в бутылку из темного стекла. Развести настойку водой (по 1 ч. л.) и как следует перемешать. Взять пипетку и закапать в каждое ухо по капле. Повторять раза 3 в день. Можно делать компрессы. Курс лечения – 5 месяцев. Если не хватит настойки, приготовить еще.

Прошло 5 месяцев. Та женщина встречает меня и говорит: спасибо, мол, за рецепт, все сделала, и помогло! Она стала лучше слышать. Думаю, что еще кому-нибудь этот рецепт поможет.

Адрес: Макар Галине Константиновне, 142903, Московская обл., г. Кашира, ул. Металлургов, д. 5, корп. 1, кв. 148

ВИТАМИННЫЕ ГРОЗДИ

В этом году у нас в Сибири большой урожай красной рябины в лесу и на дачных участках.

Ягоды рябины используют в качестве поливитаминного средства. Каротина в них больше, чем в моркови. А по содержанию витамина С она приближается к черной смородине. Особенно много в рябине витамина Р. Такое сочетание позволяет использовать ее для лечения и профилактики атеросклероза, гипертонии. Я готовлю себе рябиновое лекарство по следующему рецепту.

Ягоды отделяю от веточек, перебираю, промываю теплой водой и подсушиваю на полотенце. Затем пропускаю через мясорубку (можно измельчить в блендере). На 1 кг рябинового пюре кладу 150-200 г сахарного песка. Если нет аллергии на мед, то вместо сахара хорошо добавить такое же количество меда. Тщательно перемешиваю и раскладываю по маленьким стерилизованным баночкам с крышками. Храню их в холодильнике. Принимаю по 1 ч. л. утром и вечером через час после еды.

Оставляю немного веточек рябины, чтобы добавлять в травяные чаи. Еще ее гроздья можно заморозить. После этого ягоды теряют горечь, становятся сладкими. Одной небольшой грозди рябины достаточно, чтобы обеспечить организм суточной дозой витаминов С и Р.

У моей дочери тяжелое глазное заболевание, глаукома. Ежедневно для снижения давления надо капать в глаза лекарство. Ее знакомый врач-офтальмолог посоветовал применять в экстренных случаях, когда под рукой нет капель, народное средство. Размешать в 50 мл воды 1 ч. л. соли и выпить залпом. После этого воду не пить в течение 30 минут.

Еще вместо такого раствора можно съесть кусок соленой рыбы или соленый огурец. Воду также не пить 30 минут – 1 час. Дочке такие средства помогают снизить давление в глазах. Попробуйте, может быть, и вам они помогут!

Адрес: Юшковой Галине Ивановне, 660013, г. Красноярск, ул. Говорова, д. 40А, кв. 70

ВАШ ПОМОЩНИК – ШАФРАН ПОСЕВНОЙ

Шафран я использую не как ароматную добавку к разным блюдам, а как лекарство.

Название «шафран» происходит от арабского слова «зафран», что в переводе обозначает «быть желтым». Главной ценностью шафрана являются рыльца цветков, которые в сушеном виде сохраняют своеобразный аромат и представляют собой кладезь полезных веществ. О чудодейственных свойствах шафрана известно с давних времен – он избавляет от боли, улучшает пищеварение и даже защищает от депрессии. Регулярное потребление этой пряности очищает печень, кровь, улучшает цвет лица, повышает настроение и благотворно влияет на весь организм. Но при использовании шафрана надо быть очень осторожным – передозировка может привести к отравлению. И именно поэтому я использую шафран в качестве лекарства исключительно для наружных процедур.

Для приготовления водного настоя 1 ч. л. рылец шафрана заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают через марлю и охлаждают. Такой настой используют для примочек при воспалительных заболеваниях глаз (конъюнктивитах, кератитах) или для компрессов при лечении фурункулов на коже.



Иванько А.М., г. Смоленск

О ДЕЛАХ СЕРДЕЧНЫХ

После перенесенного инфаркта моя свекровь была вынуждена ежедневно принимать лекарства – причем в большом количестве. Но вскоре, напуганная побочными действиями препаратов, она поняла: спасение – в травах. И отправилась на консультацию к фитотерапевту. Тот сказал, что в ее ситуации совсем отказываться от лекарств нельзя. Можно только несколько уменьшить ежедневную дозу приема, а в дополнение – принимать препараты на основе растений.

Инне Ивановне на тот момент надо было поддерживать сердечно-сосудистую систему – улучшать кровообращение, укреплять сосуды, устранять отеки, добиваться стабильности артериального давления. Фитотерапевт сказал, что справиться со всеми перечисленными выше задачами способен астрагал шерстистоцветковый. Это – чудо-растение! Благотворно воздействует на организм сразу же по нескольким направлениям!

- Возьмите 1 ст. л. сухой травы астрагала, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 3 часа, затем процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день.
- Залейте 4 ст. л. травы астрагала 1 л сухого белого вина, настаивайте в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Курс лечения и в том, и в другом варианте составляет 20 дней. Можно чередовать – например, первые 10 дней принимать настой астрагала, а следующие 10 дней – винную настойку. После недельного перерыва повторить лечение.

Препараты с астрагалом расширяют и укрепляют кровеносные сосуды, повышают скорость кровотока. И потому они полезны при хронической сердечной недостаточности, ишемической болезни. Кроме того, астрагал оказывает гипогликемическое действие, поэтому подходит и диабетикам.

Шорина И.О.,
г. Переславль-Залесский

КАК «РАЗВЯЗАТЬ» УЗЕЛКИ

У моего мужа слабые вены на ногах, много варикозных узелков. Наряду с традиционными мерами Игорь периодически проводил курсы лечения травами – разумеется, под руководством врача. Отличный помощник в этом деле – вербена лекарственная. Это растение повышает венозный тонус и помогает избавиться от чувства тяжести в ногах, отеков.

Взять 1 ст. л. сушеных и измельченных стеблей и листьев вербены, залить 0,5 л кипятка, выдержать на огне 5 минут, профильтровать. Добавить кипяченой воды – довести до 0,5 л. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в сутки перед приемом пищи. Курс – 2 недели.

Ушко Инга, г. Новороссийск

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВИДЕТЬ

Если офтальмолог ставит вам диагноз катаракта, не отчаивайтесь. Воспользуйтесь звездчаткой, которую в простонародье часто называют мокрицей, – она налаживает работу тех органов, которые ответственны за метаболизм. А как известно, катаракта развивается именно из-за разбалансировки обменных процессов.

Для лечения вам понадобится настой, приготовленный на основе мокрицы. Часть его вы ежедневно должны принимать внутрь, а часть – использовать для закапываний в глаза.

Готовят настой из расчета 1 ст. л. звездчатки на 1 стакан кипятка, настаивают 4 часа, принимают маленькими порциями 4 раза в день до еды. Настой можно закапывать в глаза по 2-3 капли 3 раза в день.

Будьте внимательны: для питания и с лечебными целями внутрь применяется только звездчатка средняя (другие виды не подходят).

Петрова Ю.И., г. Выборг

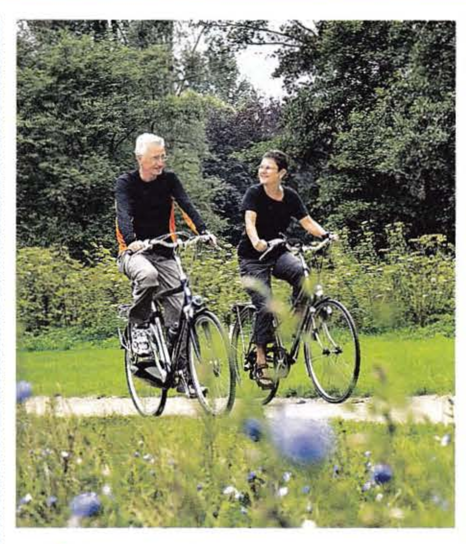
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ОЧЕНЬ ТРУДНО

Возраст – здоровью не помеха, но здоровье требует усилий. Я пенсионер, ветеран труда, почетный работник общего образования России, 40 лет проработал в школе учителем физкультуры. Моя служба в армии проходила в Литве, г. Каунасе, с 1963 по1966 год. Ежедневно зарядка 1 час и кросс 3 км. Служил в ВДВ – 21 прыжок с парашютом. Помимо ежедневного обязательного кросса на 3 км еще дополнительно пробегал каждый день для себя 10 км. Итого за 3 года службы я пробежал 6235 км.

Был призером Прибалтийского военного округа по борьбе самбо (самозащита без оружия). Выступая с командой школьников в 2007 г. на «Лыжне России», занял 5 место среди ветеранов Брянской области. А 12 сентября 2015 г. участвовал в соревнованиях по гиревому спорту среди ветеранов, кому за 70 лет. Занял 1 место.

Я еще молодой, 17 февраля 2016 г. будет только 72 года. Для того чтобы быть здоровым и чувствовать себя хорошо, необходимо следующее.

- Вредные привычки (курение, частое употребление алкоголя) надо победить, забросить. По статистике, курильщики и любители спиртного сокращают свою жизнь как минимум на 10-15 лет.
- Никогда не переедать.
- Ограничить жирную еду и сладости. Больше употреблять фруктов и овощей. Сахар заменить медом.
- Вести активный образ жизни. Как можно чаще бывать в лесу, т.е. принимать «лесные ванны» (сбор грибов, ягод, лекарственных растений, зимой – лыжные прогулки).
- Обязательно посещать баню с парилкой – 1 раз в неделю с березовыми вениками (2 шт.). Перед заходом в парилку – контрастный душ, после парилки – контрастный душ. Эта процедура обязательная, иначе вместо положительного эффекта может быть отрицательный.
- Ежедневно контрастный душ и массаж всего тела полотенцем или мочалкой. Начинать душ надо прохладной водой и закончить обязательно холодной водой, не более 10-15 секунд.



- Зарядка 3-4 раза в неделю по 30 минут. Включить приседания – венозная кровь проталкивается вверх, упражнения для брюшного пресса, отжимания, наклоны, растяжки. Можно гантели, гири – 16 кг, эспандер – по самочувствию. Мышцы и суставы надо нагружать, чтобы они работали нормально.
- Обязательно включить езду на велосипеде. На 60% заставляет кровь двигаться в организме по кругу сердце, а на 40% – мышцы ног, поэтому их называют вторым сердцем.
- В рацион питания обязательно включить травяные чаи с кипреем (иван-чаем), шиповником, боярышником, душицей, зверобоем, чабрецом, красным клевером, листьями малины и смородины черной, листьями брусники и голубики. Заваривать лучше в термосе.

Классический способ заварки в термосе со стеклянной колбой: 3-4 ст. л. иван-чая (кипрея), 2 ст. л. шиповника (предварительно измельчить чеснокодавкой), 2 ст. л. боярышника и 1 ст. л. душицы залить 1 л кипятка. Лучше всего настоять ночь (10-12 часов) и выпить за 3-4 раза по 200 г в течение дня.

Этот напиток приводит в норму давление, поддерживает сердечную мышцу, за счет душицы успокаивает нервную систему и возвращает зрение до 100%. Противопоказаний нет.

Быть здоровым – это значит больше ходить пешком и не бояться никакой физической работы. Нет таких таблеток, которые заменили бы движение. Больше двигаешься – больше проживешь! Лично я летом делаю 4 раза (июль-август) заплывы на выносливость по 2 км за время около 2 часов. Зимой – лыжные прогулки по 20-25 км 4 раза на выносливость, время 4 часа.

Адрес: Андреюку Виктору Иосифовичу, 241902, Брянская обл., п. Белые Берега, ул. Коминтерна, д. 23а, кв. 10, Тел. 8-919-299-48-37

ШЕЙНЫЙ ХОНДРОЗ БОИТСЯ МАССАЖА

Статистика считает, что шейным остеохондрозом страдает до 70% населения. Вот как я борюсь с этим недугом.

Каждый день, как только просыпаюсь, прямо лежа в постели, после других лечебных процедур массирую ладонью левой руки шею, делая по 100 и более движений. Перед этим обязательно растираю ладони рук 100 и более (иногда до 150) раз друг о друга до появления тепла.

В моих руках, как утверждал один экстрасенс, повышена энергетика. И не только в руках, но и в ногах – я это часто замечаю, когда хожу босиком по холодному полу хрущевки в целях закалки. К моим подошвам прилипает все, что находится в это время на полу. Причем делаю я это упражнение регулярно, без выходных и праздников, а иногда как почувствую непорядок в шее, то повторяю эту процедуру и днем. Удивительно, что у меня никогда не болит голова и не мучает бессонница, лишь иногда стали в последнее время беспокоить судороги шеи. Но это, видимо, от возраста – мне 86 лет. Массажирую я также промежность, живот, руки, ноги и, слава Богу, чувствую себя хорошо. Попробуйте, к этому легко привыкнуть.

Я считаю, что массаж тела улучшает кровообращение и продлевает годы здоровой жизни, дает бодрость, лечит без таблеток многие болезни. И призываю всех следовать моему примеру, только не сразу и не по стольку движений, дабы не навредить себе и не отбить желание.

Адрес: Ричняку Виталию Пантелеевичу, г. Махачкала (адрес в редакции)



КАК ЛЕЧИТЬ БУКЕТ БОЛЕЗНЕЙ

В «ЛП» №22 в рубрике «Люди добрые, помогите» прочитал письмо-просьбу Темниковой Галины из г. Каменка Пензенской области о помощи. У нее в 64 года болят все суставы ног – не может ходить, а еще подагра, артроз, остеопороз, узлы на щитовидке, аритмия, гипертония, жировая дистрофия печени, больные почки. Лекарства не помогают. Врачи говорят ей, что если снизить вес (у нее 110 кг), то 20% болезней пройдет.

Понятно, что снизить вес в такие годы не так-то легко. Можно приобрести еще 20% болезней на нервной почве, потерять покой и сон. О борьбе с весом я знаю не понаслышке. А вот болезни суставов сумел победить еще несколько лет назад. Начал лечить их сабельником болотным.

- Насыпал в 3-литровую банку 300 г корневищ сабельника, заливал доверху водкой, настаивал в темном месте 3 недели. Пил по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды. Через 3 месяца лечения я почувствовал себя намного легче.
- Но на этом я не остановился и на следующий год стал принимать настойку сабельника с калганом. Брал 200 г корневищ сабельника и 100 г корневищ лапчатки прямостоячей (калган). Тоже заливал в банке 3 л водки, настаивал 21 день, процедил. Пил по 1 ст. л. (иногда по 1 небольшой рюмочке) 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Месяц пил, неделю делал перерыв. Прошел 3 курса (3 месяца).

Иногда делал растирание этой же настойкой. С тех пор в больницу с болезнями суставов (был артрит, остеохондроз, пояснично-крестцовый радикулит) не обращался.

- Узлы на щитовидной железе можно лечить настойкой лапчатки прямостоячей и мазью.

50 г калгана залейте 0,5 л водки, дайте настояться 3 недели. Пейте по 30 капель с водой 3-4 раза в день до еды при болезнях печени, гепатитах, циррозе, щитовидке и зобе, сахарном диабете, почек, легочных, желудочных и маточных кровотечениях и др.

- Для приготовления мази используйте свиное внутреннее сало, несоленое сливочное масло, гусиный жир. Положите в сухую чистую посуду 0,5 кг сала или жира, расплавьте на водяной бане. Немного охладите и насыпайте порошок калгана (50 г корневищ калгана измельчите в кофемолке, или жерновах в муку), время от времени помешивая деревянной ложкой или палочкой, желательно в одну сторону, чтобы мазь не расслоилась (храните ее в холодильнике). Подогретую мазь втирайте в щитовидку и зоб, пока узелки не разойдутся полностью. Нужно сделать несколько курсов.

Надеюсь, что Галине и многим читателям «ЛП» мои рецепты помогут, как помогли мне, моим близким и знакомым. Благодаря сабельниково-калгановой настойке я уже 10 лет работаю на производстве, находясь на пенсии, обрабатываем с женой 10-12 соток земли, и еще каждую осень заготавливаю сабельник и калган, чтобы помочь всем, кто в этом нуждается.

Если кто захочет мне написать или позвонить, буду очень рад. Здоровья вашим суставам!

Адрес: Сафонову Анатолию Ивановичу, 162040, Вологодская обл., Грязовецкий р-н, п. Вохтога, ул. Юбилейная, д. 20А, кв. 57. Тел. 8-921-530-78-94

СПАСЕНИЕ ОТ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Очень, очень давно у моего папы начались сильные боли в животе. Врачи сказали, что это язва 12-перстной кишки, нужна операция. Но время было военное, 1942-1943 гг. Завод, где папа работал начальником ОТК, делал все для фронта, так что здоровье откладывалось на второй план. Взялась за папу теща, наша бабуля Рая. Моей обязанностью было бегать к тете Нюре, козлятнице, за молоком от козочки Белки и приносить бутылочку молока.

Бабуля Рая рано утром варила манную кашу (целую тарелку). Не знаю, как долго это продолжалось, мне было всего около 8 лет, но когда папа опять попал к врачам, они не нашли признаков язвы. Папа забыл о ней до конца своих дней – он умер от инфаркта в 1978 г.

Жизнь шла в трудах и заботах. Не успела я оглянуться, а уже 2000 год. Волею судьбы я попала в больницу с венами ног. В палате познакомилась с женщиной, которая страдала желудком. Ей было очень плохо. Я во всех подробностях рассказала ей все, о чем написала выше. Она меня очень внимательно слушала. Кто она и что с ней было дальше, я не знала. Но прошел год, а может быть, и более. Как-то я была на рынке. Вдруг ко мне стремительно подходит женщина, протягивая ко мне руки, и быстро-быстро, со слезами на глазах, говорит мне слова благодарности: «Как я рада, что вас увидела!..»

Я оторопела, ничего не могу понять, а она мне все объяснила и напомнила. Оказывается, живет она не очень далеко. Тогда она отказалась от операции и делала все, как я ей советовала. Прошло время, и она забыла о своей язве.

Итак, манная каша, сваренная на козьем молоке, каждое утро – спасение от язвы желудка! Это факт.

Адрес: Мякшевой Елене Павловне, Ставропольский край (адрес в редакции)



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ЭПИЛЕПСИЯ ПЛЮС ХОЛЕЦИСТИТ

Уважаемая Г.Г. Гаркуша, мне 51 год, страдаю от эпилепсии. Не могу понять, откуда она, в роду ни у кого такого не было. Правда, в детстве получил сотрясение мозга после драки. Я бывший офицер. Попал под сокращение, начал сильно нервничать и употреблять алкоголь. Так получилось: не повезло в жизни! Сейчас один, жена с детьми отказались от меня. Лекарства не помогают. Пробовал и народные средства. От чесночно-лимонного масла стала болеть печень – еще и желчнокаменный холецистит. Как же лечиться?

Адрес: Довганюк Анатолию Григорьевичу, 66510, Украина, Одесская обл., Любашевский р-н, с. Ясиново-2, ул. Центральная

Эпилепсия проявляется в предрасположенности организма к внезапным судорожным приступам, повторяющимся с различной частотой. Вздрагивания, замирание, изменение восприятия окружающего мира, а иногда и отключение сознания... Иногда болезнь приводит к расстройствам психики. То есть постепенно могут развиваться характерные для эпилепсии изменения личности.

А что происходит с мозгом во время таких приступов? Все его нервные клетки (нейроны) связаны между собой. Каждый орган чувств принимает сигнал от окружающего мира и передает его в виде электрического импульса от клетки к клетке. Но если в мозге есть, например, спазмированный сосуд, возникает блок в передаче электрического импульса. И в какой-то точке накапливается большой заряд. Это перенапряжение долго не может сохраняться, и накопленный заряд «взрывается». Происходит своего рода короткое замыкание. Процесс может затронуть зоны мозга, от которых зависит двигательная активность. Отсюда судорожные движения. Резкое повышение электрической активности мозга, перевозбуждение его нервных клеток нередко случается, когда человек сам себя загоняет в стресс. И это перевозбуждение – готовность сорваться – переходит на все тело.

В наше время эпилепсия встречается даже чаще, чем диабет или другие «болезни века». А на Украине сейчас просто вспышка этого заболевания, потому что люди давно живут в состоянии стресса. В результате накапливается хроническая усталость, обостряются старые заболевания, появляются и новые. Многие не видят выхода из сложившейся ситуации. Отсюда – страх, который ведет к повышенной электрической активности мозга.

Кроме того, почти все мы в детстве падали либо получали по голове камнем, палкой, да не один раз. Если дело оборачивается сотрясением мозга, то в нем возникает очаг возбуждения, как, возможно, произошло в вашем случае. Последствий может и не быть в течение всей жизни. Или же до времени «Х»...

Итак, что мы имеем? Черепно-мозговая травма в детстве плюс стресс. Да еще алкоголь, который, кстати, мог спровоцировать не только эпилепсию, но и воспаление желчного пузыря. Вероятно, печень и раньше была вашим слабым местом. А при длительном стрессе накопленная агрессия блокирует ее работу и нарушается отток желчи. Отсюда спазмы желчного пузыря, приступы холецистита. Шлаки, токсины плохо выводятся из организма, желчь застаивается, и сознание становится замутненным.

Поэтому главный совет такой: для начала примите ситуацию такой, какая она есть, и перестаньте злиться. Не надо винить всех, постарайтесь изменить себя. Работа над собой – это самое трудное. Но она необходима. Читайте молитвы или наговоры Г. Сытина. Займитесь простой физической работой, которая поможет снять мышечное напряжение, устранить застои в организме. И умерьте ваши притязания, досаду из-за неудач. Тогда вы сможете снова ощутить радость, начнете ценить каждый момент своей жизни. Чтобы ускорить выведение шлаков и нормализовать обменные процессы, вам лучше ограничить себя в еде и больше пить чистой воды.

Очень сложное дело – индивидуальный подбор лекарств. Больные эпилепсией наблюдаются у невролога и психиатра. И если вам сразу не повезло, то это не значит, что надо отказаться от врачебной помощи. Ведь благодаря правильно подобранным препаратам приступы у многих больных случаются реже и становятся контролируемыми.

ПРОЛАПС МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА

Прошу специалиста дать рекомендации людям с диагнозом пролапс митрального клапана!

Смирнова О.Б., г. Ярославль

Прежде всего уточним, где находится митральный клапан: между левым предсердием и левым желудочком. Когда сокращается предсердие, клапан открыт и кровь поступает в желудочек. Затем клапан закрывается, и происходит сокращение левого желудочка, кровь выталкивается в аорту. А пролапс митрального клапана (ПМК) – заболевание, связанное с нарушением его работы.

Изменения в структуре мышечной или соединительной ткани, в строении этого клапана могут привести к неполному закрытию или прогибанию его створок. Тогда при сокращении левого желудочка кровь поступает обратно в левое предсердие. По величине обратного потока судят о выраженности данной патологии. При небольшом дефекте клапана идет незначительный возврат крови (регургитация). В таком случае больного не лечат, а только наблюдают 1 раз в год. Если же обратный поток крови велик, требуется хирургическое вмешательство.

Такой порок не связан ни с возрастом, ни с полом. Если он врожденный, то даже не считается болезнью. Но, конечно, при выраженном нарушении кровотока необходимо лечение.

Чаще всего ПМК находят случайно во время осмотров. Сейчас в клиниках есть приборы для записи эхокардиографии. С их помощью можно более



точно оценить работу сердца, смыкание створок.

Бывает, что ПМК возникает на фоне других недугов – в основном сердечных. Например, ишемии, инфаркта миокарда, кардиомиопатии, кальцификации митрального кольца, дисфункции сосочковых мышц, удерживающих клапан, застойной сердечной недостаточности. Причиной может стать и системная красная волчанка. Больные жалуются на то, что «сердце бьется галопом». Бывают боли, одышка, повышенная утомляемость, даже обмороки. Этот порок до конца еще не изучен. Однако уже доказано, что одна из его причин – недостаток магния в организме, из-за которого нарушается строение соединительной ткани. Она перерастягивается, провисает. Но соединительная ткань – это не только клапаны, а еще и выстилка всех сосудов. Поэтому при ПМК может развиваться вегетососудистая дистония.

Если говорить о детях, то организм развивается, постепенно крепнет. И с годами данная патология может просто сойти на нет. Но, конечно, при рациональном питании, правильных нагрузках.

Самое главное и для детей, и для взрослых с ПМК – здоровый образ жизни. Рекомендуются умеренные физические нагрузки, которые надо чередовать с отдыхом. Но они нужны обязательно. На столе должно быть достаточно чеснока, лука, зелени, пряных трав. Еще и поэтому в южных районах нашей страны такой порок встречается достаточно редко. В растениях, которые горчат, содержится магний. В шоколаде его тоже много, но надо есть 80%-ный, то есть горький, по 5-10 г в сутки, больше не усвоится. Или пить натуральное какао.

Из диких растений рекомендую кипрей, мокрицу, одуванчик, сныть. В них содержится антиоксидант дигидрокверцетин. При умеренном нарушении работы клапана хорошо принимать успокаивающие и мочегонные настойки валерианы, пустырника, шалфея, зверобоя, боярышника, шиповника. Пить по 15-20 капель с 1/4 стакана теплой воды 2 раза, вечером.

Лечение проводится кардиологом и терапевтом. Иногда нужен и психотерапевт, так как некоторые больные пугаются этого диагноза. В любом случае, все начинается с тщательного обследования. Потом врачи назначают лекарства – в основном для борьбы с вегетососудистой дистрофией. А при необходимости – и антибактериальную терапию.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЧЕРНИЧНЫЕ ЛИСТЬЯ?

Подскажите, что именно лечат листьями черники. Можно ли промывать их настоем глаза и пить его для улучшения зрения? У меня в 74 года признали катаракту и синдром сухого глаза.

Адрес: Курбатовой Валентине Петровне, 350915, г. Краснодар, ст. Елизаветинская, ул. Красноармейская, д. 146

Черника обыкновенная, или миртолистная, растет преимущественно в северных районах. Все знают, как целебны ее ягоды. Из них готовят варенья, кисели, наливки. Их замораживают и сушат впрок.

Листья черники тоже лечебные. Их собирают в мае-июне во время цветения и появления молодых побегов. Сушат в тени. Высушенные листочки должны быть светло-зелеными. Они хранятся 1 год, а ягоды – 2 года.

В ягодах и листьях черники есть дубильные вещества, сахара, сапонины, ценные гликозиды и органические кислоты – галловая, бензойная, лимонная и другие. Растение – чемпион по содержанию марганца. Много в нем и других минеральных веществ: калия, натрия, магния, кальция. Оно – источник железа, серы, фосфора, хлора.

Как ягоды, так и листья черники действительно усиливают остроту зрения за счет улучшения кровоснабжения сетчатки. Каротиноиды, которыми тоже богато растение, снижают усталость глаз. Для этого надо съедать хотя бы 1 ст. л. черники в день. Или заваривать ее листья: 1 ст. л. на стакан кипятка. Настоять и пить как чай 3 раза в день.

Можно приготовить и настой для закапывания в глаза. Он ускоряет обменные процессы, снимает воспаление, отечность. Для этого надо взять 1 ч. л. листьев и залить 0,5 стакана кипятка. Настоять 30 минут в термосе или хорошо укутав. Тщательно процедить и теплым настоем промывать глаза. Каждый раз готовить свежий. Можно его и пить при различных воспалениях по 0,5 стакана 3 раза в день. Он очень полезен при сахарном диабете, который нередко дает осложнения, в том числе на глаза. Ведь в листьях содержится еще и гликозид неомиртиллин, заметно понижающий уровень сахара в крови.

Не зря сушеные листья черники входят в состав многих лечебных сборов, в том числе аптечных! Их применяют при различных заболеваниях, и глазных тоже. Особенно при дистрофических состояниях, истощении тканей из-за болезни или старости.

Но листья и ягоды черники полезны не только для глаз. Растение повышает кислотность желудочного сока, улучшает пищеварение и обмен веществ, помогает при диарее, обладая вяжущим свойством. Сушеные листья, как и ягоды, – хорошее противовоспалительное, противомикробное лекарство при цистите. Фитонциды черники эффективны в отношении дизентерийной палочки, стафилококков, возбудителей дифтерии и брюшного тифа.

А главное богатство – антиоксиданты, которые борются с новообразованиями. Черничные антиоксиданты называются антоцианами. Они есть в редисе, ежевике, красных яблоках, красной капусте, темном винограде. Однако рекордсменка по их содержанию – черника. Ее антоцианы улучшают состав крови, поэтому растение рекомендуется и при малокровии.

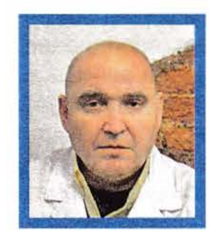
Так что по возможности используйте для улучшения здоровья и листья, и ягоды черники. Кстати, калорийность ягод низкая, в 100 г всего 57 ккал. Но они очень полезны! Помогают не только при диабете и глазных заболеваниях, но и при камнях в почках, подагре, ревматизме, различных поражениях кожи.

Еще это растение – хороший медонос. Черничный мед светлый, розоватый, ароматный и лечебный.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».

Исцели себя сам!



Не секрет, что после любого лечения и вообще при каких-либо нарушениях в организме человеку необходима реабилитация – восстановительное лечение, чтобы привести его здоровье в порядок. Очень важно при этом знать резервы организма и использовать заложенные в нем программы выживания. Но как правильно проводить реабилитацию, чтобы не навредить? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-реабилитолог, автор книги «Мифология здоровья» А.И. СТЕПАНЕНКО.

– Александр Иванович, сегодня врачи даже тех пациентов, кто перенес инфаркт или операцию, стараются поставить на ноги чуть ли не на следующий день, чтобы ускорить реабилитацию. Правильно ли это?

– Безусловно, активный двигательный режим очень важен. Но боюсь, что сегодня он стал чем-то вроде моды. В последнее время врачи-специалисты и реабилитологи стараются как можно раньше ставить больных на ноги: и подвешивают их, и на тренажерах гоняют. А может быть, так нельзя? Зачем эта спешка, всегда ли позволительны такие перегрузки? Одну мою знакомую недавно так загрузили в реабилитационном центре, что у нее стабильно упало давление, да еще она ослепла на левый глаз. Реабилитация должна проводиться в разумных рамках и по определенным законам, к тому же строго индивидуально.

– Что же это за законы?

– Здесь мы коснемся лишь некоторых законов, по которым живет человеческий организм независимо от воли его «хозяина».

Человек – это живое существо, он должен двигаться. Во всех наших движениях участвуют две взаимосвязанные, но совершенно автономные двигательные системы. У каждой из них – свой тип мышечных волокон, которыми управляют определенные зоны мозга. Одна из этих систем, двигательная локомоторная, осуществляет, в основном, произвольные движения путем включения скелетных мышц. По происхождению эта двигательная система – древнейшая, она возникла в те времена, когда жизнь была только в океане.

Но вот живые существа вышли на сушу, и у них появилась новая система движения – позно-тоническая (от слов «поза» и «тонус»), которая удерживает тело в вертикальном положении и не дает ему падать. Именно эта система позволяет нам поддерживать определенную позу тела и равновесие. У нее есть и свои мышечные волокна, которые, в отличие от скелетных мышц, сокращаются медленно. Работает она рефлекторно, то есть автоматически.

– А что поддерживает равновесие, когда человек бежит?

– Бегущему человеку достаточно слегка наклонить тело вперед, чтобы сработали рефлекторные механизмы удержания равновесия, и скорость бега увеличится, потому что, как я уже сказал, обе эти системы взаимосвязаны.

Есть особый мозговой аппарат, который фиксирует любое смещение центра тяжести и отклонение тела от вертикальной оси, одновременно учитывая и наши мышечные движения, и тонус всех участвующих мышц, и инерцию тела, и сопротивление… Он дает команду отрегулировать положение тела с помощью рефлекторных, непроизвольных движений.

– Какое отношение это имеет к реабилитации?

– Самое прямое. Двигательная система не будет работать, только если ее серьезно повредить. А вся позно-тоническая система, если человека резко вывести из равновесия (например, при падении), выключается мгновенно. Но она включается снова, когда положение тела стабилизировалось. Этот эффект сам по себе может использоваться при разработке системы реабилитации при различных заболеваниях и повреждениях мозга.

Представьте себе теперь, что человек длительное время обездвижен, или находится в невесомости (в космосе), или в условиях, имитирующих невесомость (например, в воде). Две двигательные системы ему там только мешают, и позно-тоническая система снижает свою активность. Но поскольку двигательные системы независимы, то восстановить их работу при нормализации внешних условий достаточно сложно. Тело как бы «забывает» движения уже ко второму месяцу вынужденного обездвиживания или лежания при длительной болезни, и надо перестраивать механизмы чувствительности.

Для этого мы используем такие методы, как телесные настройки и резонансные техники, растяжки, упражнения в визуализации контроля тела и практики сосредоточения. Полезны также низкоамплитудные быстрые вибрационные движения. Индивидуальная система реабилитации строится, исходя из двигательных возможностей данного человека, и обязательно дополняется пассивной гимнастикой, включающей все суставы.

– А какие конкретные движения человек может делать сам?

– Существует так называемая опорная ориентация. Практически это означает, что на нашем теле можно найти около 450 точек, запускающих тоническое регулирование (триггерных зон). Это в основном нервные узлы, расположенные вблизи суставов.

Поэтому мы заставляем пациентов ползать, переворачиваться, крутиться на полу, принимать положение вниз головой, регулярно подниматься и тренировать эту способность. Кстати, с этими же точками связан эффект от правильно проводимых массажей (в том числе стоп и кистей, лица и ушей, а также ротовой полости).



Для правильного развития детей необходимы прыжки, кувырки, элементы борьбы и акробатики, развитие сложных телесных двигательных навыков с самого раннего возраста. Последнее особенно важно при реабилитации пациентов с ДЦП, родовыми травмами и т.д.

– Что делают при серьезных двигательных нарушениях?

– Если пациент по какой-то причине не получает достаточно информации о движении и положении своего тела от нервных элементов и узлов, у него остаются еще зрительный и слуховой каналы для ориентации, чтобы все-таки можно было двигаться. Один из методов реабилитации в этом случае – выведение пациента из равновесия, чтобы он вернулся в это состояние с помощью зрения и внутреннего ощущения своего тела.

Другой метод, о котором я уже сказал – это стимуляция активных точек и триггерных зон (точек около суставов). Очень удобно использовать для этой цели точки на стопах (пятки, подушечки 1 и 5 пальцев, а также опорные зоны в области поперечного свода стопы). Стимуляция может быть вибрационной или электрической, а сеанс продолжается от нескольких минут до нескольких часов (если больной лежачий). Когда такая стимуляция проводится в ритме ходьбы, она называется искусственной ходьбой и воздействует на точки на стопах, подобно настоящей ходьбе.

Каким бы странным это ни показалось, хороший эффект для обездвиженных людей приносят воображаемые движения, вызывающие рефлекторный ответ организма. Например, пациент, который не может ходить, постоянно представляет себе, как он ходит.

Существует даже методика подвешивания пациента над беговой дорожкой с использованием техники рефлекторного бега. Человеческий мозг обладает гигантской пластичностью и даже при поражении значительной его части способен компенсировать деятельность погибших клеток.

– Какую роль в реабилитации играют физические нагрузки?

– Никакая система не будет работать, если пациент не будет нагружаться физически. Минимальный предел нагрузки – это порог анаэробного обмена, то есть приведение пациента в состояние некоторой гипоксии хотя бы по получасу в день (пульс должен удерживаться в интервале от 130 ударов в минуту для нетренированных людей до 150, 170, а иногда и 200 ударов в минуту у тренированных). Нельзя получить существенных сдвигов в состоянии человека, тем более направленной трансформации его тела, без выведения его на физиологический максимум и без включения той или иной программы выживания.

– Давайте перечислим эти программы выживания...

– В самом упрощенном виде к ним относятся бег (в том числе имитация бега и бег в подвешенном состоянии), перегревание (сауна, баня), охлаждение (обливание холодной водой, плавание), дыхательные упражнения (управляемая гипоксия, накачивание мощности дыхания, ныряние) и другие виды физической нагрузки, в том числе резонансные техники (пение и пр.).

Реабилитационный процесс может потребоваться при любом уровне физической подготовки. Поэтому в него обязательно включаются как постановочные процедуры для тела и обучение заново двигательным навыкам, так и совершенствование этих навыков – например, прыжки на батуте со страховкой, танцы, горные лыжи. Очень полезны езда на лошади и плавание. Необходима также пассивная гимнастика, особенно растяжки.

Еще один важный момент: возврат к двигательной активности должен осуществляться не просто индивидуально, но через привычные для данного человека движения – это закон.

– Приведите, пожалуйста, пример самостоятельного применения методов реабилитации.

– Хороший пример – бронхиальная астма. Мы с вами уже выяснили, что реабилитация при любых заболеваниях основана на физиологических законах. То же самое относится и к дыхательной практике при астме.

На мой взгляд, бронхиальная астма – это не болезнь в обычном понимании, а физиологическая реакция. При определенной физической нагрузке повышается давление в малом (легочном) круге кровообращения, и происходит выпотевание плазмы крови из кровяного русла в легкие. Природой задумано так, что жир, содержащийся в плазме крови, попадая в легкие, должен в них «сгорать», выделяя тепло, которое согревает организм. Этот процесс называется легочным термогенезом. Но происходит он только при гипоксии – недостатке кислорода и избытке углекислого газа в организме. Особое дыхание, создающее сильную гипоксию, позволяет, например, тибетским монахам сидеть голыми на морозе.

– А причем тут астматики?

– У больных бронхиальной астмой ничего подобного не происходит. И жира у них в крови недостаточно, и необходимой гипоксии нет, то есть человек явно не доходит до нужной нагрузки, предела напряжения. От страха ли, или от хорошей жизни, но легочный термогенез у них не запускается, и ничего, кроме жуткого выпота в бронхи, кашля и прочих радостей от астмы они не имеют.

Поэтому вне периода обострения следует бороться с бронхиальной астмой умеренными физическими нагрузками и умеренной гипоксией. Часто это помогает и надолго отодвигает кризис.

– Приведите какие-нибудь упражнения при бронхиальной астме.

– Утром пациент ложится на пол на живот, упираясь только предплечьями, лбом и пальцами ног. Тело в напряжении, дыхание малое и частое, но если не получается, то произвольное. Держать тело в напряжении надо в течение часа. Затем лечь на спину, закинуть ноги за голову. По окончании упражнений окатиться ледяной водой.

Вечером такое же упражнение делается, лежа на спине, но касаясь пола только затылком и пятками. По окончании – горячая ванна с обязательным наклоном животом к ногам и удерживанием тела в таком положении. Затем, если человек может, надо сесть в ванну на колени и, прижав ягодицы к пяткам, мелко и часто дышать. Метод начинает работать не сразу, требует десятков повторений, но помогает всегда, давая заметное улучшение, то есть организм можно просто приучить бороться с бронхоспазмом, воздействуя на рефлекторные реакции.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ИСЦЕЛЯЮТСЯ ДАЖЕ СКЕПТИКИ

Как я люблю бывать на святых источниках! Окунешься – и усталости как не бывало! Чувствуешь бодрость, прилив сил, легкость в теле. Такая благодать! Уходить с источника не хочется! И потом ждешь не дождешься новой встречи с этим удивительным местом!

Много людей после купания в святых источниках получают благодать – и не только верующие, но даже скептики! Помню, как один наш знакомый, Дмитрий Танпыров, человек неверующий, попал в больницу. У него подозревали туберкулез легких. А в одной палате с ним находился послушник Иоанно-Богословкого монастыря. Он-то и рассказал Дмитрию, что в 2 км от этого монастыря (в селе Пощупово) есть святой источник.

Тогда Дмитрий отпросился у врача на выходные, поехал туда. Преодолев робость, окунулся в студеную воду источника. Но одной поездкой Дмитрий не ограничился – съездил на святой источник трижды. После этого все затемнения на легких исчезли, что показали последующие обследования.

Вот какое преобразование произошло с Дмитрием! Он был очень удивлен! И, разумеется, в его душе произошли сильные изменения. После этого Дмитрий крестился.

Вот он какой, святой источник!

Пергова Е.С.,
г. Звенигород

ЗАЩИТНИЦА И ПОМОЩНИЦА

В Москве много храмов, много святынь. И в Косинском районе есть такие ценности – например, чудотворная Косинская икона Божией Матери. Находится она в Свято-Успенском храме, рядом с метро «Выхино». Неподалеку от храма – святое озеро. Исцелений очень много. Кто-то приезжает к святыне не один десяток раз, а толку мало. А у кого-то после одного посещения происходят такие преобразования, что иначе как чудесными их не назовешь!



Вот, к примеру, у нашего знакомого Льва Викторовича обнаружили редкое, но тяжелое заболевание – гранулематоз Веденера. Его жена Татьяна Васильевна приезжала к Косинской чудотворной иконе помолиться об исцелении мужа. И после этого было отмечено улучшение состояния Льва Викторовича, зафиксирован процесс ремиссии. Во второй раз уже оба супруга приезжали в Косинский приход благодарить Матерь Божию.

Другая знакомая по имени Людмила тоже получила исцеление. У нее в течение двух лет была незаживающая рана на правой руке. И вот, когда ей рассказали о чудесах от Косинской иконы Божией Матери, она сразу поехала в Косино. И попала на крестный ход: священники, паломники – все шли на Святое озеро. Там, после акафиста, некоторые люди искупались в озере. И Людмила тоже.

Потом, после той поездки, Людмила все поглядывала на руку: «Заживает ли рана?» Но в первые дни никаких изменений не было – так же, как и раньше, рана кровоточила, ныла. А как-то утром Людмила глянула на руку и ахнула: «Рана затянулась!» И с тех пор рана больше не кровоточила.

Голубева Екатерина Ивановна,
г. Волоколамск

Православные праздники в январе

1 января – День памяти св. праведного Иоанна Кронштадтского.
7 января – Рождество Христово.
19 января – Крещение Господне.
25 января – День св. вмц. Татианы.

МЫ ВСЕ СПЕШИМ ЗА ЧУДЕСАМИ...

Я недавно узнала об Усть-Медведицком монастыре. Находится на высоком берегу Дона – он словно парит над рекой. Необычен монастырь тем, что есть там подземные лабиринты – много лет назад их вырыла игуменья Арсения. А в них есть одно сокровище – Богородицкий камень со следами женских ладоней на нем. Считается, что, помолившись около него и приложившись к нему губами, можно избавиться от разных заболеваний.

Есть несколько предположей появления этого камня. По одной версии, эти отпечатки принадлежат игуменье Арсении, которой явилась Богоматерь и велела молиться на этом камне. Молитва монахини была столь горяча, что камень под ее руками размягчился. По другому преданию, на глыбе – следы самой Девы Марии. Полагают, что этот камень плавно спустился с небес прямо в руки игуменьи во время ее молитвы.

Случаев исцелений зафиксировано огромное количество. Есть в монастыре даже специальная учетная книга. Говорят, что особенно много историй о том, как исцеляются женщины, отчаявшиеся забеременеть.

Во время экскурсии я познакомилась с одной женщиной. Разговорились. Она много лет лечилась от бесплодия. Врачи считали: иметь наследника ей не суждено. Однако пару лет назад Ирина побывала в Усть-Медведицком монастыре. Спустилась в пещеры. Горячо помолилась у волшебного камня, поцеловала его, загадала желание. И ее мечта сбылась: она родила девочку. И вопреки предсказаниям врачей невозможное стало возможным. Словом, произошло чудо.

Кстати, ученые проводили исследования камня. Их труды дали неожиданные результаты. Специалисты утверждали, что эти следы оставлены на камне в тот момент, когда он был очень горячим и размягченным. А вот породу камня ученые не смогли определить – сказали, что она неземного происхождения – таких минералов на нашей планете не существует.

Федукова Д.,
г. Ростов-на-Дону

У ВАС ЕСТЬ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВЕРА ПОМОГЛА ИСЦЕЛИТЬСЯ? ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!



Иссоп – священная трава

Ароматные листья иссопа обладают сильными дезинфицирующими свойствами. Поэтому с древнейших времен они использовались для очищения храмов. Научное название этого пахучего растения в переводе означает «священная ароматная трава». О нем даже упоминается в Ветхом Завете: «Окропи меня иссопом – и буду чист». Библейский герой имел в виду не только телесное, но и духовное очищение.

СИНИЙ ЗВЕРОБОЙ

Это растение описано во многих травниках разных времен. Например, его часто применял в своей лечебной практике Гиппократ. Об иссопе также писали врачи древности Гален и Авиценна. В XVIII веке монахи из французского монастыря Гранд-Шартрез при помощи спирта и ста тридцати лекарственных трав, в число которых входил иссоп, создали целебный бальзам. На его основе потом появился на свет знаменитый ликер «Шартрез». У нас же иссоп известен как синий зверобой. Я его часто использую для лечения.

Эфирные масла, содержащиеся в иссопе, легко справляются со многими недомоганиями. Надо просто заварить из его листьев чай:

1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, а затем выдержать на кипящей водяной бане (обязательно в закрытой посуде!) в течение 15 минут. Охлажденный при комнатной температуре настой пить по 1/4 стакана не больше 4 раз в сутки за 15 минут до еды.

Чай с иссопом очень полезен пожилым людям, поскольку замедляет старение. К тому же помогает при кашле, причиной которого становится сухость слизистых оболочек рта, горла. Именно такой настой рекомендуется принимать онкологическим больным. Он обладает сильным тонизирующим свойством и выводит канцерогены.

Благодаря эфирным маслам иссоп благоприятно действует на все жизненно важные для организма процессы. Он регулирует работу мозга и центральной нервной системы, способствуя улучшению памяти, концентрации внимания, повышению работоспособности. Кроме того, укрепляет иммунитет. С его помощью быстрее заживают раны, проходят боль и воспаление. Только очень важно соблюдать дозировку и не принимать снадобья с иссопом дольше положенного. Иначе могут быть перепады давления, учащенное сердцебиение.

Якушева Нина Александровна, г. Рыбинск

ПОМОЩНИК ПРИ АСТМЕ

Мама больна астмой уже несколько лет. Но она уже лучше справляется с приступами удушья при помощи иссопа лекарственного:

2-3 ст. л. измельченной травы заливает кипятком в литровом термосе. Причем крышку термоса закрывает только через 5 минут. Дает чаю настояться в течение часа, а потом процеживает и снова переливает в термос. Принимает по 1/2 стакана горячего настоя за 20 минут до еды не более 3 раз в сутки. Курс лечения – 1 месяц.

Оставшимся настоем пользуюсь я. Полощу им горло, рот, чтобы избавиться от воспаления десен, неприятного запаха изо рта. Еще он помогает от вируса герпеса, если делать с ним примочки. Кроме того, покупаю в аптеке ароматическое масло иссопа. Добавляю его в крем, тоник либо лосьон по 3 капли. Отличное косметическое средство, очень полезное, омолаживающее! Масло можно использовать и для массажа.

Куприянова Ирина, г. Орел

СИРОП ОТ КАШЛЯ И ПРОСТУДЫ

При первых симптомах простуды – болях в горле, кашле, заложенности носа – мне помогает сироп иссопа. Всегда им пользуюсь при необходимости. Ничего другого потом и не требуется, простуда быстро проходит. Лекарство делаю сама. А рецепт такой.

Положить в эмалированную посуду по 1 ст. л. травы иссопа, анисовых семян, фенхеля, изюма и добавить 3 мелко нарезанных плода инжира. Залить 1 л горячей воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне до тех пор, пока вода не выпарится наполовину. Оставшуюся массу протереть через мелкое сито и добавить 4 ст. л. меда. Перемешивать до тех пор, пока мед полностью не растворится. Готовую смесь положить в стеклянную банку. Ее надо медленно рассасывать 3 раза в день по 1 ст. л.

Помогает и детям, и взрослым!

Брагина Т.Н., г. Челябинск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ИССОП?

Растение антисептическое, потогонное, спазмолитическое и успокаивающее. Иссоп выручает при острых респираторных, простудных заболеваниях, хроническом бронхите, бронхиальной астме. Это хорошее отхаркивающее средство. Помогает при воспалениях желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеварение. Обладает пряным ароматом и применяется в кулинарии.



КТО НЕ ХОЧЕТ – ТОТ НЕ СТАРИТСЯ!

Активная творческая старость вполне реальна. Большое значение здесь имеет жизненная позиция человека. Процесс старения, как мне кажется, в первую очередь связан с характером человека, его эмоциональным складом.

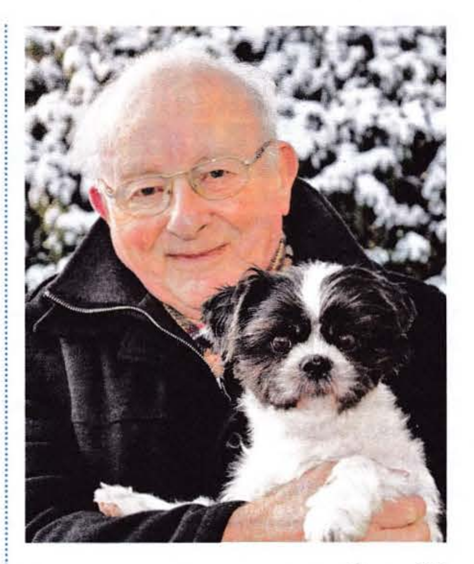
Этим мы и отличаемся друг от друга: один продолжает жить, как в молодости, а другой, едва дождавшись «рокового» возраста, тут же превращается в типичного пенсионера.

Меня, например, возраст в паспорте нисколько не беспокоит. И просто не представляю своей жизни без работы, без ощущения нужности. Сами выбирайте, что вам больше нравится: спешить по утрам в парк, чтобы размяться, или в районную поликлинику. У каждого есть выбор, который дает нам право провести треть жизни по любому сценарию. Лично я давно уже для себя этот выбор сделал.

Во-первых, продолжаю работать. Во-вторых, решил, что болеть не буду. Вот читаю эту газету и беру на вооружение все понравившиеся методики. Закаляюсь, мало ем и много двигаюсь, не сижу часами перед телевизором.

Есть еще одна особенность, присущая молодым. Они всегда стремятся узнавать что-то новое. Вывод: не надо стесняться учиться ни новым технологиям, ни новым отношениям. Очень важно читать новые книги. В любом возрасте!

И самое главное – ни на кого не злиться, не завидовать, а радоваться всему, что вас окружает, и почаще улыбаться. Тогда в 70 лет вы будете



выглядеть и чувствовать себя на 20 лет моложе. Ведь жизнь для каждого из нас начинается в тот момент, когда мы на это решимся. Неважно, в 40, 50 или 70 лет!

Карташов Николай Алексеевич, г. Владимир

ПОДДЕРЖИТЕ ИММУНИТЕТ

Пожилые люди, как и дети, часто нуждаются в поддержке. Ведь иммунитет с возрастом становится все более уязвимым, потому надо вовремя его укреплять. Я использую для этого 2 очень вкусных средства.

- Приготовить по 200 г кураги, чернослива, инжира, грецких орехов, изюма и меда, 1 лимон, 50 мл коньяка. Сухофрукты и лимон с кожурой пропустить через мясорубку, залить медом и коньяком. Поставить банку в холодильник и принимать снадобье перед едой по 1 ст. л.
- **Безалкогольная смесь.** Пропустить через мясорубку 1 стакан грецких орехов, по 1/2 стакана изюма, кураги, чернослива и миндаля, кожуру 2 лимонов. Сок из лимонов отжать в полученную массу. Добавить 150 г меда, перемешать. Очень хорошо положить туда еще и кедровые орешки – суперсредство для поднятия иммунитета! Оставить на 1-2 дня в темном месте, чтобы все ингредиенты «подружились». Затем убрать в холодильник. Принимать по 1-2 ст. л. 2 раза в день за полчаса до еды.

Когда я принимаю лекарства, несовместимые с алкоголем, готовлю смесь по второму рецепту. Весной и осенью такие средства помогают организму насытиться необходимыми микроэлементами. Они дарят силы, энергию.

Макарова Вера Георгиевна, Ставропольский край, г. Невинномысск

2 МАСКИ ОТ МОРЩИН

Можно, конечно, не смотреться в зеркало, чтобы не замечать новых морщин. И вообще махнуть рукой: не мы же придумали это старение! Но гораздо лучше быть ухоженной и создавать приятное впечатление.

Предлагаю просто взять и попробовать на себе действие двух очень простых масок. Если так ухаживать за лицом регулярно, оно действительно преображается.

- **С куркумой.** Смешайте 1 ст. л. жирных сливок или сметаны, по 1 ч. л. порошка куркумы и меда. Загустите маску пшеничной мукой. Нанесите толстым слоем на чистую и слегка влажную кожу. Оставьте на 15 минут, затем смойте водой и смажьте лицо кремом.
- **С простоквашей и какао.** Приготовьте простоквашу: налейте 50 мл молока и оставьте на несколько часов при комнатной температуре. Должна получиться желеобразная масса. Добавьте в нее 1 ч. л. какао, тщательно перемешайте и нанесите на лицо, шею, зону декольте, а также кисти. Через 15 минут маска загустеет. Нанесите еще один слой, снова подержите 15 минут и смойте теплой водой.

Простокваша и какао чудесно смягчают и питают! Такие маски подходят для всех типов кожи и для любого возраста.

Что касается куркумы, то она действует мгновенно. Ведь эта пряность богата биологически активными веществами, которые сразу проникают в кожу. Но не поленитесь сначала нанести ее на запястье, чтобы посмотреть, нет ли у вас аллергической реакции.

Кроме того, учтите, что куркума красит ткань. Постарайтесь, чтобы состав с ней не попал на одежду, иначе потом ее очень трудно будет отстирать.

Дятлова Зоя Борисовна, г. Воронеж

ГРОМКИЕ «ТОКСИНЫ»

Многие знают, что нужно заботиться о чистоте организма – правильно питаться, пить много воды, двигаться, а иногда и пройти профилактические процедуры очищения. Токсины образуются от плохого питания, попадают в организм с водой и грязным воздухом. Про это написано и сказано немало. Я же хочу написать еще об одном «токсине», который окружает нас постоянно, но который мы просто перестали замечать.

Мне кажется, что если бы сейчас с помощью машины времени перенести в современный город нашего прапрапрадедушку, он, конечно, удивлялся бы всему окружающему, но в первый момент, скорее всего, просто бы оглох. Его уши не выдержали бы того натиска городских шумов, которые мы постоянно слышим вокруг себя. Тут и грохот машин, трамваев, отбойных молотков и строек. И музыка, которая сейчас раздается отовсюду – в магазин заходишь, а там гремит как на дискотеке. Зайдешь домой – а там холодильник, соседи что-то ремонтируют постоянно, телевизор с кричащими ведущими, заходящимися в истерике непонятно почему. Мы совсем не бываем в тишине, нас постоянно сопровождает грохот, треск, вой, скрип, крик. Читала, что даже птицы, которые живут в городах, теряют навыки пения – их партнеры, которых они с помощью своих песенок призывают, их просто не слышат.

Так что шум для нас стал настоящим «токсином». Он вреден не только для слуха, хотя врачи пишут, что он снижается у городских жителей быстрее, чем у тех, кто живет в маленьких городках и деревне. Непрекращающийся шум – это источник стрессов, бессонницы, нервных срывов.

Из города уезжать, конечно, не надо, но вот давать себе передышку нужно обязательно. Сделать это не так сложно – я себе постоянно устраиваю «очищение» тишиной и с тех пор, как стала это делать, отметила, что меньше нервничаю и сплю лучше.

Выключите телевизор, радио, все ненужные приборы. Закройте окна, включите мягкий свет. В уши вставьте беруши, лягте, закройте глаза – и просто наслаждайтесь тишиной. Минут 20-30 побудьте со своими мыслями, прислушайтесь к пульсированию сердца, своему дыханию.

Делайте это каждый день, в любое удобное для вас время. Отдохнете, успокоитесь и тем самым поправите свое здоровье.

Егорушкина З.П., г. Челябинск

КОГДА НАВРЕДИТ САБЕЛЬНИК

Хочу написать про болотное растение сабельник. Это одно из самых сильных целебных растений. Даже в аптеках можно найти много лекарств, в состав которых входит сабельник, – мази для суставов, настойку, сушеные корневища.

Сабельник снимает боль и воспаление, восстанавливает поврежденные клетки, останавливает кровь. При внутреннем применении он тонизирует организм, его используют в лечении болезней сердца и сосудов, при опухолях. Отваром из сушеных корневищ хорошо полоскать рот и горло при стоматите, болезнях десен, ангине.

Сабельник – растение неядовитое, нередко пишут, что противопоказаний, кроме беременности, у него нет. Это не совсем так.

Не рекомендуется принимать внутрь препараты на основе этого растения при острых заболеваниях почек и печени, брадикардии, то есть замедленном пульсе, связанном с различными заболеваниями, при нарушениях мозгового кровообращения. Категорически его запрещают тем, у кого есть эпилепсия. Детям его лучше не давать в любом виде, если только как наружное средство.

Настойка сабельника при приеме внутрь может также тормозить реакцию, поэтому водителям и тем, кто работает на станках, ее принимать нежелательно.

Агафонова Л.В., Владимирская обл., г. Александров

РАСПОЗНАЙТЕ ВАРИКОЗ ВОВРЕМЯ

Варикозная болезнь очень коварна – до появления узелков и видимых утолщенных вен на ногах может пройти немало времени, а сосуды тем временем уже давно больны. Нам кажется, что раз нет заметных признаков, значит, нет и болезни. Только дело в том, что когда уже ноги покроются синей сеткой и на них выступят утолщения, с недугом уже бороться будет намного тяжелее. Чем раньше он обнаружен, тем легче с ним справиться.

У меня наследственная предрасположенность к варикозной болезни, но так как я с молодых лет слежу за своими ногами, регулярно проверяюсь у врача, если появляются тревожные симптомы, и приступаю к лечению, мне удалось избежать тяжелых последствий – мне уже 63 года, но вены пока в норме. С возрастом стала осторожной вдвойне, так как сосуды уже не такие крепкие и эластичные, о ногах нужно особенно заботиться. Первые признаки варикоза легко пропустить, если о них не знать. Запомните те случаи, когда нужно обратить внимание на здоровье и провериться у флеболога:

- появление на ногах отеков ближе к вечеру. На икрах от носков остается след, которые долго не сходит;
- сильная усталость ног, даже если вы не прошли 5 км пешком, а просто занимались домашними делами;
- ноющая боль – не острая, но неприятная;
- судороги в икроножных мышцах, сводит пальцы по ночам;
- если надавить на икры, становится больно, а под коленкой ноет.

Как только заметили эти симптомы, сразу проверьте сосуды. Может, это и не варикоз, но все равно лучше обследоваться. Похожие проявления бывают, например, еще и при атеросклерозе артерий.

Вообще же, берегите свои ноги. Если работа стоячая, старайтесь периодически давать им отдых. Вечером обязательно полежите, подняв ноги на подушки. И еще укрепляйте сосуды – массажем, зарядкой, обливаниями. Даже наследственный варикоз – это не приговор, и его можно избежать, если следить за здоровьем своих ног.

Лабазникова Д.В., Пермский край, г. Кунгур

РОМАНТИЧЕСКИЙ САЛАТИК

Не зря замечено в народной поговорке: «Выйти замуж – не напасть, как бы замужем не пропасть». И пропасть могут нежность, романтика – то, что украшает повседневную жизнь супругов. На помощь приходит сельдерей.

Сельдерей является сильнейшим пищевым афродизиаком. Минеральный комплекс этого растения влияет самым наилучшим образом, как на мужской, так и на женский организм. Предлагаю такой романтический салатик с сельдереем.

Понадобится: очищенный корень сельдерея – 150 г, лимон, специи – по вкусу, масло растительное, чеснок – 1 средний зубок, яблоко – 1 зеленое крупное или 2 средних, куриное филе в сыром виде – 200 г, перец болгарский – 2 средних: один желтый, другой красный. Корень натереть на терке для корейской моркови, соломку сбрызнуть лимонным соком, оливковым маслом и солью, перемешать, дать настояться минут десять. Куриное филе отбить через пищевую пленку, посолить, натереть раздавленным чесноком и жарить на сковородке под крышкой с двух сторон. Когда филе с одной стороны зажарится, добавить нарезанный полосками болгарский перец и под крышкой довести до готовности.



Выложить на тарелку сельдерей, сверху очищенное яблоко, нарезанное соломкой, дальше филе, нарезанное ломтиками, украсить сверху полосками разноцветного перца. Заправка по вкусу: оливковое масло, соевый соус, кетчуп, смешанный с майонезом.

Приятного аппетита!

Грандовская Надежда,
г. Красноярск

МАСЛА АРОМАТНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ

На полках в супермаркете рядом с обычным подсолнечным и кукурузным маслами иногда можно увидеть небольшие бутылочки с ароматизированными растительными маслами, обычно оливковым. Их используют в готовке, для салатов, соусов. Я несколько лет назад покупала такое масло, итальянское – вкусно, конечно. Но вот цена просто убивает наповал – сейчас за деньги, потраченные на такую бутылочку, можно купить обычного растительного масла с запасом не на один месяц. Да и зачем это делать, если можно приготовить ароматные масла для кулинарных экспериментов самим и намного дешевле.

Можно просто залить маслом пряную травку, но в этом случае вкус и аромат будут не такими сильными. Нужно следовать определенной простой технологии. Итальянцы и французы используют оливковое масло, я беру более дешевые подсолнечное (рафинированное) и кукурузное, иногда тыквенное и льняное. Вот, например, рецепт лимонного масла.

2 лимона хорошо промыть щеткой, очистить кожуру. Нарезать ее «лапшой», уложить в эмалированную кастрюльку, залить стаканом растительного масла. Поставить на слабый огонь и нагревать 20 минут, следя, чтобы масло не закипало – оно должно быть горячим, но не кипящим, иначе в нем образуются вредные вещества. После этого процедить через сеточку или марлю, перелить в стеклянную бутылочку. Вот и все! У вас готова вкусная ароматная заправка для салатов и основа для соусов.

По такому же принципу готовятся и другие ароматные масла, с чем только хотите. Я делаю с острым перцем, розмарином, чесноком и черным перцем, чабрецом, семенами аниса.

Пикалева Надежда Михайловна,
г. Санкт-Петербург

ДИАБЕТ – НЕ ЗНАЧИТ НЕВКУСНО!

Многие мои знакомые, когда узнают, что у меня диабет, сразу же начинаю сочувственно говорить: «Бедняга, как же ты питаешься, ведь все вкусное запрещено». Большинство людей не понимает, что такое диабет, что при нем можно есть, а чего избегать. При диабете второго типа, когда инсулин не нужен, основная задача – ограничивать приход сахара. На самом деле, когда привыкаешь, сделать это совсем нетрудно, не ущемляя свои вкусовые предпочетения.

Диабет – это образ жизни. Да, приходится что-то корректировать в питании, что-то категорически исключать, а другое просто ограничивать, но все же иногда и допускать в своем питании.

Я, например, раньше всегда была сладкоежкой. И когда мне поставили диагноз, я чуть ли не плакала. Как же я буду жить без конфет и пирожных! Но потом узнаешь больше о своей болезни и понимаешь: если не поменяю что-то в своем рационе, придется в будущем расплачиваться здоровьем. Учишься, меняешь свою диету так, чтобы она не была слишком жестокой.

Да, при диабете второго типа сахар есть нельзя, но это касается только простого сахара, который есть в конфетах, шоколаде, выпечке. Никто не запрещает употреблять медленные сахара. Вместо свежего винограда или сладкого компота поешьте изюм с творогом. Вроде бы по количеству сахара получается то же, но вся хитрость в том, что изюм вместе с белками и жирами творога медленнее отдает углеводы. То же самое касается каши на воде из любой крупы. Не посыпайте ее сахаром, а добавьте сухофруктов. Вкус даже приятнее, а удара по поджелудочной железе нет.

Одним словом, в диабете нет приговора. Можно есть вкусно и сытно, но не ломать себя.

Першина С.В., г. Чебоскары



Божий дар – лесной орешник



На дворе зима. Сколько целебных растений спит под снегом! А ведь можно было заготовить и то и другое, но на всю жизнь не напасешься. Чем же полечиться? Перед Новым годом в доме появляются разные гостинцы, в том числе лесные орешки (фундук, лещина). К.И. Доронина рассказывает, что они тоже могут послужить лекарством от многих болезней, даже от варикозных язв.

У КОГО ЧТО БОЛИТ...

Бывает, становится так одиноко и грустно... Особенно когда тебе 12 лет и капли дождя ползут змейками по оконному стеклу.

«Что у тебя болит, дитятко?» – спрашивает бабушка Елена. «Душа болит», – отвечаю. Бабушка прижимает мою голову к своей груди, гладит волосы и улыбается: «Хорошо. Значит, она у тебя есть».

И все-таки... Люди такие злые, мир равнодушный! Никто меня не понимает, все сплетничают, на переменах в школе даже не подходят. Я уже захлебываюсь от плача.

«Брось печалиться, сплетня живет три дня, – отвечает бабушка Елена и чертит мелом круг у моей кровати на некрашеном, но вычищенном и вымытом добела дубовом полу. – Встань в центре круга, читай "Отче наш". Молитва спасает нас от напастей. Ты ведь уже взрослая, 12 лет – не шутка. Пора смотреть на себя своими, а не чужими глазами. Люди добрые, злых мало, а ты не лучше и не хуже других. Гордыней мучаешься. Молись и прости неразумных. Хороший человек не станет ничего плохого говорить даже о дурных людях. Не судите, да не судимы будете». До сих пор мне кажется, что я стою в центре того круга-оберега...

Вот я стою в центре круга и удостоверяюсь жизнью. А на подводе из далекого села привозят женщину лет сорока. Маша входит в горницу и тяжело опускается на лавку. Плачет, ничего еще не говорит, но моя бабушка уже знает, что у нее беда с ногами. Женщина разматывает тряпицы-обмотки и удивляется, откуда стало известно, чем она мается. «А то не видно, как шла от ворот утицей подбитой, – отвечает бабушка. – Да и дух нехороший от тебя, сердешная. Что ж так запустила болезнь?»

Маша объясняет: мол, дояркой на ферме работаю, на себя времени нет, вот ноженьки и угробила тяжелой работой. Ведь чем только не лечилась! И в больницах была – ничего не помогает, а боли такие, что слов нет.

Багрово-синюшные опухшие ноги покрыты гноящимися язвами. Видно, что горят они до колен адским огнем.

«Небось, если кто откушать позовет, на крыльях летишь, – угадывает бабушка. – Раскормила свою болезнь. Пудов шесть на больных ногах носишь?»

Бабушка принесла ведерко еще свежей молочной сыворотки и налила ее в деревянную кадушку. Велела больной опустить туда ноги. Около часа Маша принимала лечебную ванну. Потом бабушка осторожно промокнула ее ноги чистенькой льняной тряпицей, подержала их в своих ладонях несколько минут, как бы перебирая, и обсыпала пшенным зерном, смолотым в муку.

«Ну, что, легче стало? – спросила она. – Сыворотки-то в хозяйстве у самой пруд пруди, а ты и не догадалась, как унять страдания. Да и мать свою не жалела, с черствой душой жила. Она ведь от таких же болячек маялась?» Оказалось – правда: Машина мама умерла от тромбов на 78-м году. Дома три коровы, а про сыворотку больная не знала, сливала ее поросятам. «Вот теперь знаешь, голубушка», – говорит моя бабушка.

ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ

Бабушка Елена подробно объяснила больной, что надо делать.

- Держать ноги в молочной сыворотке по 1 часу перед сном.
- На ночь прикладывать компресс из кислого молока или творога. Утром его снять и окатить ноги холодной водой из колодца. Промокнуть досуха чистыми тряпицами и присыпать пшенной мукой.
- С голыми ногами не ходить, бинтовать их до вечера.
- Когда кожа очистится, ранки подсохнут, оборачивать ноги на ночь свиным внутренним жиром.
- Пока не зацветет лещина, заваривать порошок из ее высушенной коры: по 1 ч. л. на стакан кипятка. Принимать настой 3 раза в день за 10 минут до еды (бабушка насыпала Маше немного целебного порошка).
- Пить чай с арникой (помогает и от кашля): щепотка на стакан кипятка. Курс – примерно полгода.
- Есть понемногу, чтобы брюхо не раздувалось. Из-за стола вставать полуголодной.

Маша посетовала: горький, мол, чай из арники. На что бабушка Елена ей ответила, что все лекарства горькие, только яды сладкие. Еще посоветовала, когда полегчает, заготовить самостоятельно кору лещины: «Заодно подышишь чистым лесным воздухом. Только не жадничай, не оголяй стволы. Поперек не обдирай и бери по полоске с мизинец». Кору надо сначала подсушить в тени, а потом в духовке до хруста. Измельчить в порошок и держать в банке под крышкой, причем обязательно в темноте – на свету тот порошок теряет целебную силу.

А как только у орешника появятся листья, наломать веничков и развесить в сенях – пригодятся для обертываний в холодную пору. Их надо будет распаривать, но горячими прикладывать к ногам нельзя: такая болезнь от горячего усугубляется.

Пока тепло, с полгода пользоваться свежими листьями. Растирать в кашицу, прикладывать к больным местам, обертывать и держать всю ночь.

Лечиться так год-два без перерывов, только менять снадобья. Вреда не будет. И не стараться заживлять язвы – сами затянутся, когда вся грязь выйдет наружу. «Ворота очищения закроешь – Антонов огонь пойти может, – пояснила бабушка. – Тогда беда! Вот твои



лекарства: лещина, сыворотка, творог, кислое молоко да вода из колодца. Потрудишься – загонишь болезнь в плен и сама будешь ею повелевать, а не она тобой». Женщина ушла повеселевшая, ногам легче стало.

В лесу орешник уже выбросил золотые сережки. Их пыльца стекала на землю под весенним дождем. Скоро появятся и листья – лекарства для Маши. «А что, нельзя от такой болезни избавиться навсегда?» – спрашиваю бабушку, потрясенная увиденным. Та отвечает, что навсегда невозможно. Даже если операцию сделают, все равно вены будут о себе напоминать. Эта болезнь – испытание, она передается по наследству. Но если со вниманием, с терпением к себе относиться, использовать природные лекарства, то можно и 100 лет прожить без болей.

«О Господи, какая же Маша несчастная! И за что ей такие страдания?» – не унимаюсь я. На что бабушка спокойно отвечает: «Жалеешь? Это хорошо. Сострадание делает тебя человеком».

ПУШКИН ТОЖЕ СТРАДАЛ

Вот и Александр Сергеевич Пушкин тоже страдал от болезни ног, когда был в ссылке на Псковщине.

Гордый дух не позволял поэту просить милости у царя. И все-таки, сломленный болезнью, он написал письмо о своей «аневризме», от которой страдал более 10 лет. За границей доктора лечили – и довольно успешно – варикозное расширение вен, тромбофлебит, венозную недостаточность. Но Пушкину запретили выезжать.

Точно неизвестно, читал ли царь то письмо. Однако кто-то из чиновников казенным тоном посоветовал поэту обратиться к медицинским светилам Псковской губернии. Только предложение это пришло с опозданием. К тому времени Александр Сергеевич и думать забыл об «аневризме». Он много писал, сидя за столом, но еще и совершал длительные пешие прогулки, и ездил верхом.

История не сохранила имени целителя, но простой народ хорошо знал, как справиться с такой болезнью.

СЕКРЕТЫ ПСКОВСКИХ ЗНАХАРЕЙ

Снадобья от венозной недостаточности люди находили в зарослях неприхотливого лесного кустарника – лещины. Внутрь принимали настои, отвары из его листьев и коры. Размолотые орешки добавляли в еду. А больные места обкладывали свежими и распаренными сушеными листьями. Также делали отличные мази из орехов молочной зрелости. Брали их еще мягкими, когда они только-только завязываются.

На Псковщине когда-то готовили и целебную настойку из скорлупок зрелых лесных орехов. Она упоминается в русском словаре-травнике.

Заливали 100 г ореховых скорлупок 1 л так называемого хлебного вина (очевидно, пшеничной водки). Пробку скрепляли сургучом и настаивали 21 день в темном месте. Принимали по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Такая настойка полезна не только для вен. Ею лечились от «пучеглазия» (видимо, имеется в виду базедова болезнь), от ядухи (бронхита, астмы), катара желудка, суставных и многих других недугов.

Для лечения использовали все части лещины, даже кору и саму древесину. Кстати, еще не так давно с помощью сухой перегонки древесины орешника получали лечебную жидкость. Это лесное лекарство использовали при экземе в отечественной медицине.

А с отваром из коры лещины хорошо делать примочки на узлы варикозных вен. Так быстрее проходят и синяки при перифлебите – воспалении окружающих вены тканей.

ЗАЖИВЛЯЮЩИЕ МАЗИ

Из лесных орехов и весенних сережек лещины бабушка Елена готовила очень хорошие мази для лечения ног.

При трофических язвах помогает такое средство. Взять 3-4 поджаренных ядрышка ореха и размолоть в порошок на кофемолке. Вынуть из сваренных вкрутую куриных яиц 2 желтка, подсушить их и растереть в порошок на раскаленной сковородке (чистой, без жира). Смешать в деревянной или фарфоровой ступке желтки с ореховым порошком. Хорошенько растереть и добавить 1 кофейную ложку желтого порошка йодоформа в уже холодную массу. Тоненьким слоем нанести мазь на язву, очищенную от некротических наслоений перекисью водорода. Не забинтовывать час-полтора. Затем прикрыть стерильной салфеткой и забинтовать не туго на двое суток.

От воспаленных вен спасает мазь из пыльцы мужских цветков, собранных в сережки. Орешник выбрасывает их в марте-апреле. Брать сережки рекомендуется в ясные дни, чтобы 3 дня до этого не было дождей. Осторожно срезать их ножницами в подставленный бумажный мешочек.

На 100 г масла лещины берут 1 стакан сережек. Томят на водяной бане 2,5-3 часа, остужают. Процеживают, сырье отжимают, подогревают снова до 70° и вливают 1/5 часть растопленного пчелиного воска из сот. Хорошенько размешивают до получения однородной массы, еще раз процеживают через марлю, сливают в банку и охлаждают. Смазывают такой мазью воспаленные вены, накладывают повязки с ней на трофические язвы. От геморроидальных шишек, простатита, эрозии шейки матки лечатся тампонами с ней.

Если нет возможности достать масло из ядер лесных орешков, можно использовать кедровое.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Есть рецепт орехового молока – целебного напитка для детей, ослабленных людей и всех, кто занят умственным трудом. Надо очистить, обжарить и перемолоть вместе с ванилью 50 г лесных орехов. Залить 0,5 л горячего молока и добавить сахар по вкусу. Настоять в тепле 15 минут. Пить по 2/3 стакана 3 раза в день. Такое молоко быстро возвращает силы и улучшает работу мозга.
- При анемии, гипертонии, атеросклерозе, почечнокаменной или желчнокаменной болезни вместо десерта съедать по 4-5 лесных орешков с медом.
- Больным сахарным диабетом полезно утром натощак принимать по 1 ст. л. размолотых орехов, запивая 1 стаканом парного молока.
- От несахарного диабета смешать 10 ядер измельченных лесных орехов, по 1 ч. л. меда и яблочного уксуса. Принимать утром натощак. Запивать 0,5 стакана раствора: 1 часть неочищенной каменной соли на 10 частей воды, лучше талой.

Лесенка-чудесенка

Маленькой я очень любила свою первую учебную книжку – букварь. Там было стихотворение «Лесенка-чудесенка». В нем говорилось про московское метро, и лесенкой-чудесенкой назывался эскалатор.

Из Москвы мне пришлось уехать еще в молодости, когда я вышла замуж за капитана строительных войск. Куда только меня, офицерскую жену, не забрасывала судьба! Наконец, когда дети уже были в старших классах, нам дали квартиру в Ленинградской области. Потом дети закончили школу, разъехались, а муж внезапно умер, и я осталась одна.

Я так сильно переживала уход своего супруга, что через месяц после похорон у меня случился первый инфаркт. А через год и еще один. Старшая дочка тогда все бросила и два месяца провела со мной: ухаживала, лечила и очень просила уехать жить к ней. «Как ты будешь карабкаться на свой четвертый этаж без лифта!» – сокрушалась дочь. Но переезжать я отказалась наотрез. В конце концов дочка смирилась и уехала восвояси, но перед отъездом договорилась с помощницей из социального центра, что та будет не только приносить мне продукты и лекарства, но и строго следить, чтобы я не смела спускаться и подниматься по лестнице. Она и с меня взяла страшную клятву, что я ни под каким предлогом не буду выходить на улицу, чтобы потом не подниматься на свой высокий четвертый этаж. «На балконе – пожалуйста, гуляй, а на улицу – не сметь!» – буквально прокричала мне дочь на прощание и даже погрозила кулаком.

Я повиновалась, рисковать мне не хотелось. А вдруг я и правда после своей отчаянной прогулки не смогу подняться к себе? Что тогда – новый инфаркт? Пережитый страх полностью лишил меня воли. Смиренно я сидела на балконе, а в холодное время года – у окошка, и тоскливо следила за полетом птиц, проезжающими машинами и бегущими по своим делам людьми. Сердобольная бабушка, соседка по лестничной площадке, иногда забегала ко мне, а потом исчезла.

Месяца через два я спохватилась, что надо бы к ней зайти. Вечером вышла из своей квартиры, где жила затворницей, и постучала в дверь напротив. Мне открыла незнакомая женщина моих лет. Невысокая, худенькая, но мне она сразу же показалась красавицей из-за совершенно лучезарной улыбки. Оказалось, она переехала в наш дом, купив эту квартиру у моей старой соседки, которая серьезно заболела, и внучка перевезла ее к себе.

Неожиданно для самой себя я пригласила свою новую знакомую выпить чайку. Проговорили, наверное, часа два. Я так разоткровенничалась, что рассказала и про свое прошлое счастливое замужество, и про свою трагическую потерю, и, конечно же, про запрет дочери выходить на улицу после моих двух инфарктов. Тут моя новая соседка, Раиса, и говорит: «А вы знаете, Олечка, у меня ведь тоже два инфаркта за спиной. Но теперь – не только они. У меня за спиной – крылья! Они-то мне и позволяют не всходить, а буквально взлетать на наш с вами четвертый этаж!» И она победно повернулась ко мне спиной, явно чтобы продемонстрировать свои невидимые крылья. «Я ведь и квартиру эту присмотрела в основном из-за того, что она – на четвертом этаже. Это мне необходимо. И я специально заставляю себя по три-четыре раза за день спускаться и подниматься по нашей лестнице».

Услышав такое, я даже задохнулась от недоверия и внезапно накатившей зависти: «Да не может этого быть – а как же сердце? А врачи что?» «А, – засмеялась соседка, – вот как раз некоторые врачи, и их немало, считают, что после инфаркта надо восстанавливаться с физическими нагрузками, только осторожно, дозированно, и как раз лестница для этого прекрасно приспособлена». «Но мой врач, наоборот, любые нагрузки запрещает», – неуверенно возразила я. «А я таких врачей нарочно не слушаю, – задорно ответила Рая. – Но делать надо все с умом! Чутко прислушиваться к себе и своему организму. И обязательно при этом получать удовольствие, тогда и на четвертый этаж можно взлететь, как на крыльях!»

Потом Рая ушла к себе, а я в ту ночь долго не могла заснуть, несмотря на двойную дозу корвалола. Все думала – а может, попробовать? Только бы преодолеть этот свой липкий страх!

На другой день я вышла на лестницу и... обмерла. То, что я вчера вечером не заметила, сегодня бросилось мне в глаза. Наша лестница преобразилась! На площадке между этажами стоял большой цветочный горшок с китайской розой, рядом – ярко-зеленая пластиковая табуретка, а под ней лежал зеленый резиновый коврик. Перила были увиты искусственным плющом. А на стенах красовались бабочки, стрекозы, птички-колибри на липучках!

Совершенно забыв о своих страхах, я стала медленно спускаться вниз. На следующей площадке табуретка была уже ярко-желтая, коврик тоже желтый, а в большом горшке рос невиданных размеров фикус. Я спустилась еще ниже – там была голубая табуретка, голубой коврик и... чудовищный корявый ствол алоэ. Тут внизу хлопнула входная дверь, и по лестнице действительно взлетела Раиса.

Увидев меня, она счастливо засмеялась и сказала: «Ну что, красиво? А цветы добрые люди отдали, неудобно же такие большие растения в комнате держать. А что вы стоите-то? Садитесь, отдыхайте. Для этого и табуретки!» Действительно, мне надо было срочно сесть. Сердце колотилось неимоверно. Но настроение было отличное! Я посидела, а потом поднялась на следующий этаж и снова присела на яркую желтую табуретку. Так, потихоньку, с отдыхом на каждой площадке, я незаметно поднялась к себе.

Да, по такой лестнице и правда хочется не ходить, а летать. Настоящая «лесенка-чудесенка». Ай да Раиса, ну просто волшебница! С этого дня начались мои ежедневные лестничные тренировки. И прошел страх, и прошли сомнения. И скоро я уже смогла выходить к подъезду и сидеть на лавочке. Мимо проходили люди, здоровались, и это было много веселей, чем мое одинокое сидение на балконе. Вот как мне помогла моя удивительная соседка и ее «лесенка-чудесенка»!

Савельева Ольга Петровна,
Ленинградская обл.



КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Отзовись, родная душа!

Живу на Крайнем Севере. Уже немолода, 62 года (165-85). Одинока, вдова, дети – отдельно. Городская. Приятная, полногрудая, с чувством юмора. Увлечения разнообразные. Пенсионерка, но работаю. Надеюсь встретить одинокого мужчину, ведущего здоровый образ жизни, высокого, приятного, который еще способен на чувства и будет меня ценить, любить. Возраст – в пределах разумного. Для серьезных отношений. Соглашусь на переезд в теплые края. Наша встреча возможна в августе (отпуск).

Родные души... Много ль их на свете?
Как вытащить счастливый тот билет,
Чтобы родную душу в жизни встретить,
Блуждающую до сих пор во мгле?

Людмила, Мурманская обл., тел. 8-963-363-31-70

Чтобы о ком-то заботиться

Мне 57 лет, высокая полная женщина, гражданка России, но 20 лет прожила в Украине, в Луганской области. Пенсионерка, инвалид. По дому передвигаюсь без костылей, а вот по улице – на костылях. Сходить в магазин, больницу – проблема. Шью, вяжу, люблю готовить, консервировать. Было время, когда держала птицу, поросят. Хочется еще горы свернуть, да здоровье ограничивает желания. Познакомилась бы с непьющим мужчиной из сельской местности, из Подмосковья. А может, какой-то семье нужна помощница, бабушка деткам? Есть большое желание заботиться о ком-то.

Надежда, Московская обл., тел. +7-929-639-93-97

Без вредных привычек

Мне 58 лет (169-80), инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Познакомлюсь с хорошей женщиной без вредных привычек, согласной на переезд.

Петр, Ставропольский край, тел. 8-962-421-65-53

В любви, согласии

Понимающая, искренняя, ласковая и верная, добрая и заботливая вдова. Мне 59 лет (157-68), не пью и не курю, без жилищных проблем. Пенсионерка, но работаю. По гороскопу Дева (год Козы). Очень хочется найти надежного, порядочного, верного и чуткого мужчину, который уважал бы меня и которому тоже плохо в одиночестве. Вы из Москвы или ближнего Подмосковья, не судимый, некурящий, спиртное – в меру, желательно вдовец. Проживем оставшиеся годы в любви и согласии. Жду звонка с 19 до 22 часов, на СМС не отвечаю.

г. Москва, тел. 8-962-910-48-47

Главное – человечность

Прочитала обращение в наш «Клуб одиноких сердец» Марии из Ростовской области. Она ищет своего Гошу – такого, как в фильме «Москва слезам не верит». Да, и я бы, возможно, от такого не отказалась. Но все-таки отдала бы предпочтение Ванечке Варавве из фильма «Офицеры». Может, это и покажется кому-то смешным, но вот бы мне такого Ванечку! Человека с большой буквы, заботливого и внимательного, от которого исходят сердечное тепло, великодушие, деликатность. Пусть даже он будет не генерал, хотя и от генерала не откажусь. Главное все же – человечность. Мне 54 года.

Наталья, Хабаровский край, Комсомольский р-н, тел. 8-909-826-91-87

Ценю надежность, искренность

Мне 64 года, осталась одна. По гороскопу Водолей. Ценю труд других. Живу в поселке уже 14 лет. На переезд не согласна – здесь рядом и дети, и внуки. Если тебя это устраивает, давай сначала познакомимся по телефону, а потом встретимся. Ты ни в коем случае не судим, спиртное – в меру.

Татьяна Михайловна, Московская обл., тел. 8-985-318-98-84

Рада нашему знакомству

Хочу познакомиться с мужчиной своего возраста. Мне 62 года, без жилищных проблем и вредных привычек. Живу одна, дети – отдельно. Буду рада знакомству с порядочным человеком, не судимым и не пьяницей. Можно с группой инвалидности и без секса. Вы желательно из Архангельской области.

Архангельская обл., тел. 8-952-251-81-92

Вместе навсегда

Свободный, добрый, порядочный мужчина, 61 год (172-80). Чистоплотный, без вредных привычек. Все для жизни есть, только нет спутницы жизни, доброй, порядочной, любящей домашний уют и порядок. Вы с пышными формами и неравнодушны к тому, что соединяет мужчину и женщину. Будем жить вдвоем оставшиеся нам годы в мире, согласии, уважении друг к другу. Звоните, приезжайте, очень жду.

Александр, г. Рязань, тел. 8-900-908-02-74

Кто хочет стать волшебником?

Пенсионерка, 58 лет. Я давно помогаю детским домам: вяжу спицами носки, варежки, пинетки и другие вещи. Уже есть друзья, которые мне помогают нитками и прочим. Может, кто поделится своими идеями, схемами. Например, как связать оригинальные тапочки. Скоро ведь Новый год, а вы знаете, что он значит для ребятишек. Приму все для рукоделия, а также канцтовары, игрушки, книги для детей. Вы бы видели, как они обнимают мягкую игрушку, когда спят! Заколки, резиночки, бантики тоже нужны. А может, читатели пришлют и орехи, семечки со своего участка, если не жалко. А с Севера – кедровые шишки. Дети их не видели никогда. Все это можно положить в новогодние подарки. Стараюсь не для себя, а для ребятишек, которые так обижены судьбой. Может, еще найду друзей, небезразличных к такому делу.

Адрес: Сурниной Людмиле Васильевне, 424910, Марий Эл, п. Силикатный, ул. Комсомольская, д. 5, кв. 6

Где ты, добрый, ласковый?

Мне 61 год (158-80), по гороскопу Водолей. Я на пенсии, но без работы не могу, работаю в госпитале. Дети взрослые, живут отдельно. В пригороде есть дача, дети помогают, но одной все равно плохо. Нет рядом доброго, ласкового, заботливого человека. Надеюсь встретить такого же, как сама, трудолюбивого мужчину, с которым мы бы нашли общий язык и дожили бы до старости в любви и согласии. Я симпатичная, немного полная. Вы без вредных привычек и с умелыми руками, уставший от одиночества. Жду письма.

Адрес: Соколовой Ирине, 160032, г. Вологда, Технический пер., д. 31, кв. 10

Счастье еще улыбнется

Вдова, по гороскопу Весы. Дети определены, самостоятельные. Прожила замужем 40 лет, потеряла любимого 2 года назад. Муж был военный. Не думала, что жизнь так повернется. Возможно, счастье еще улыбнется. Пусть оно где-то заблудилось, но все равно его мы ждем. Возраст мужчины 65-75 лет.

Адрес: Громовой И.Ф., 432072, г. Ульяновск, пр. Ленинского Комсомола, д. 27, кв. 201. Тел. 8-987-686-98-93, 25-53-53

Жду свою любимую

Ищу жизнерадостную, простую, заботливую и ласковую женщину своего возраста, одинокую, желательно из Перми. Будем жить в любви долгие годы. Мне 76 лет, не пью и не курю, увлекаюсь танцами. Любимая моя, если вы живете с подселением, не беда, все вопросы решим вместе.

Адрес: Зобнину Алексею Акимовичу, 614070, г. Пермь, ул. Техническая, д. 8, кв. 8. Тел. 8-919-476-49-82

Поддержим друг друга

Вдова, 74 года. Буду рада знакомству с интеллигентным мужчиной без вредных привычек примерно своего возраста. Для взаимной заботы, поддержки. Уверена, что вдвоем легче прожить остаток лет. Согласна на переезд.

Г.Л., г. Тольятти, тел. +7-987-962-54-50

Добрый и верный

Мне 36 лет, добрый, порядочный, верный. Надеюсь встретить добрую, верную, милую женщину без вредных привычек, которая любит домашний уют и хочет иметь детей. Жду письмо с фото, обязуюсь вернуть.

Александр, 610008, г. Киров, а/я 2323



Опасная болезнь крови

Поставили диагноз истинная полицитемия, 2-я стадия. Я очень прошу помочь мне, какие есть народные средства, возможно, кто сталкивался с такой болезнью, и стало лучше. Очень прошу совета. Сопутствующие болезни: гипертония 3 ст., меланома правой голени, оперирована в 1980 году, в кусочке ткани опухолевого роста не было.

Адрес: Каплуновой Анастасии Николаевне, 360032, г. Новосибирск, Горский м/р, ул. Горская, д. 69, кв. 17

Варикозные язвы

Появились варикозные язвы на лодыжке и выше. Раньше там были трофические язвы, кожа стала рыхлой. Лечили в больнице 10 лет, но позже помогли за 5 дней листья алоэ. Сейчас открытые полости, поверхностные, мокнущие, размером примерно 15х10 см с внутренней стороны ноги и поменьше – с наружной. Левая нога твердая и красная, горит как в огне. Боль жуткая, при движении усиливается. Обезболивающие помогают плохо. Врачи посылают друг к другу. Если кто-то сумел вылечить народными средствами такие язвы, сообщите, пожалуйста!

Адрес: Лавриненко Оксане Николаевне, 350900, г. Краснодар, ул. 5-я Урожайная, д. 4. Тел. 8-918-155-83-69

Мечтаю восстановиться

В 2011 году перенес ишемический инсульт. Сделали операцию на головном мозге, удалили тромб. До сих пор не могу восстановиться. Левая нога плохо слушается, хотя стараюсь ходить больше, 1-2 км. Диагноз хроническое нарушение кровообращения головного мозга. Куда ни обращался – везде один ответ: нет оборудования. Очень прошу вашей помощи.

Адрес: Соловьеву Николаю, 423350, Татарстан, Сармановский р-н, с. Сарманово, ул. Ленина, д. 63, кв. 15

Шум в ушах, голове

У меня сильный шум в голове, ушах. Плохо слышу. Еще сахарный диабет, сахар 8-10. Мне 75 лет, сама из Донецка, а сейчас, пока там неспокойно, живу у дочери в Москве. Прописки нет, к врачам не могу ходить. Подскажите, как хотя бы убрать этот шум. Болей нет, но шумит целый день.

Адрес: Лавриненко Тамаре Владимировне, 129347, г. Москва, Ярославское шоссе, д. 124, кв. 31

Диабет в тяжелой форме

Инвалид 2-й группы, 64 года, тяжелая форма сахарного диабета. Стала болеть левая нога, не могу ходить. Стопа как деревянная. Боль начинается выше колена, идет по икрам. Всю ногу ломит. Пью таблетки, сосудистый хирург выписал витамины, но их и так уже много было. Еще 2 грыжи в области поясницы и тазобедренный сустав слева болит. Может, люди добрые помогут. Отчего такое с ногой? Помогите советом!

Адрес: Богомоловой Любови Петровне, 443065, г. Самара, ул. Ржевская, д. 33а, кв. 5

Больно ходить

Замучили сухие мозоли между пальцами на обеих ногах. Кожа утолщается, и больно ходить. Все мозольные пластыри уже испытала. У меня плотно расположены пальцы, да еще и подагра. А ходить нужно, я гипертоник со стажем. Очень надеюсь на вашу помощь, больше некуда обратиться. Мне 76 лет.

Адрес: Черкасовой Любови Павловне, 352450, Краснодарский край, с. Успенское, ул. Загвоздкина, д. 47, кв. 16

Как избавиться от полипа?

Мне 43 года. На медосмотре обнаружили полип цервикального канала (шейки матки). Подскажите, как избавиться от него народными средствами!

Адрес: Бессоновой С.И., 398032, г. Липецк, ул. Космонавтов, д. 78, кв. 54

Эндометриоз и кисты

Прошу откликнуться тех, кто знает, как избавиться от эндометриоза, эндометриозных кист яичников. Только без гормональной терапии и операции. Дорогие читатели, помогите советами, рецептами, очень жду.

Адрес: Макаркиной Татьяне Юрьевне, 129327, г. Москва, д/в. Тел. 8-903-231-71-47

Аденома, гастрит...

Я пенсионер, беспокоит жидкий стул со вздутием, хотя ничего не болит. Прописанные врачом лекарства, каши из риса, гречи, овса не помогли. Не курю и не пью, не ем мясо, рыбу, капусту, грибы, майонез. У меня хронический гастрит, кислотность повышена. Можно ли пить томатный сок, немного подсоленный? Еще проблема – аденома, в почках белок (5,8). Как избежать операции?

Адрес: Андрееву Ф.В., 396164, Воронежская обл., Панинский р-н, пос. Михайловский, ул. Мира, д. 2, кв. 14

Сильно качает

Как восстановить вестибулярный аппарат? С апреля 2014 года не могу ходить ровно, заносит то вправо, то влево. Такие изменения произошли внезапно.

Адрес: Х.Н., LV-13, Латвия, г. Рига, ул. Кришьяна Валдемара, д. 147/1, кв. 38

Помогите, слепну!

Много лет болею. Диагноз вторичная терминальная болящая глаукома левого глаза. Назначают капли для снятия давления, однако от них только расширился зрачок. Постоянные рези в глазу, да такие... Плохо становится и правому глазу. А левый ослеп три года назад. Давление в нем так и остается большим (31). В правом – 21, и он пока видит на 50%. Кто знает, что мне делать?

Адрес: Забывалову Василию, 352685, Краснодарский край, Апшеронский р-н, п. Нефтегорск, ул. Орджоникидзе, д. 24

Беда с сосудами

Мне 61 год, диагноз дисциркуляторная энцефалопатия на фоне атеросклероза головного мозга. Сильно кружится голова, шаткая походка. Помогите советом!

Адрес: Костюченко Оксане В., 452163, Башкирия, Чишминский р-н, с. Новотроицкое, ул. Лесная, д. 4

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №25(343). 16+
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская Республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 26.11.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 14 декабря.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная